







శ్రీ గాథానంద  
యోగాభ్యాసదర్పణము.

శ్రీ పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్య  
బ్రహ్మనంద సరస్వతీయతీంద్ర  
వి ర చి త ము.

ద్వితీయ ముద్రణము.

శ్రీ స్వామిలవారి యాజ్ఞానుసారము  
శ్రీ. డై. కోటిశ్వరశర్మశాస్త్రి,  
క. మార్కండేయశర్మ,  
గార్లచేత ప్రకటింపఁబడినది.  
కీల్ పాకు, మదరాసు.

Registered Copy-Rights  
1923

‘చెంఱికొ’ మద్రాసులోని ముగ్గుతెము,  
చాకలపేట, చెన్నపురి:—1923.

జాకాగిముగ్గుతెము	0-12-0
శివలక్ష్మిపేట ముగ్గుతెము	1-4-0

## ద్వితీయము ద్రణోపాధ్యాయము.

ప్రజీవేంద్రుడు దా జీవించియుండునట్టి కెట్టికష్టముల నొందక సుఖము ననుభవించు యత్నించును. మానవులుమాత్రమే ఇహ పరిసుఖాపేక్షతో తమకుఁగలనైనైగ్గిక విశేషజ్ఞానముచేత సర్వేశ్వరుండును పరమాత్మను భ్యానింతురు. అట్టిభ్యానమునకు ముఖ్యానపరసుగు చిత్తైకాగ్రతనొందుటకు యనునియమాద్యష్టాంగపూర్వక యోగాభ్యాసముతప్ప నేఱునాధనములేదు. మఱియు చిత్తశుద్ధికొఱకు చేయవలసిన వేదోక్తనిత్య-స్థితిక ప్రాయశ్చిత్తాదికర్మల కన్నిటికి మున్ముందుగా “ఆచమ్యప్రాణా నాయమ్య” అని విధింపబడుటచేతను, “ప్రాణాయామశ్చసంకల్పం వినాతన్నిష్ఫలం భవేత్” అని స్పష్టీకరింపబడుటచేతను, ప్రాణాయామపూర్వక యోగాభ్యాస మెల్లరకు నావశ్యకముగ నున్నను కాలశమున యోగవిద్యక్రమముగతగ్గి నామమాత్రావశిష్టముగ నుండుటచేత నిక్కాలంబున ప్రాణాయామ మన నేమియో తెలిసికొనుటగూడ దుర్లభముగనున్నది. ఇందుచే శ్రీసద్గురుకటాక్షమున నాకులభించిన కించిద్యోగాభ్యాసముచే నేపొందిన అనుభవమును యోగాభ్యాసాసక్తుల కుపయోగపడుటకై యిప్పటికి ౨౩ సంవత్సరములక్రిందట “యోగాభ్యాసదర్పణ”మను ఈచిన్న గ్రంథమును నాజన్మ దేశభాషయగు తెలుఁగున సులభముగ బోధపడునటుల వాక్యరూపమున రచించితిని. ఆగ్రంథోపయోగమును నేఁ దలంచినంత లోకులు స్వీకరించి యుండనందున నాప్రయత్నము నిష్ఫలమయ్యెనని తలంచితిని.

ఇపుడిప్పుడు కొందఱు వినోదార్థముగనైనను ఆపుస్తకమును చదువు ఈతూహలముతో నాగ్రంథమును పలుమాఱు కోరుచుండుటచేతను, మొదట ముద్రింపఁబడిన ప్రతు లన్నియు చాలకాలముక్రిందటనే ఖర్చుపడిపోవుటచేత, నిపుడు నా శిష్యుఁడు కనుపర్తి మార్కండేయశర్మ నాగ్రంథమును మరల ముద్రింపఁబఱచి నా యభిప్రాయమునడుగ నీయపోద్ఘాతమును ప్రాతినిధి కావున ఆంధ్రులందఱికినైన నీగ్రంథోపయోగమును గ్రహించి కేవల పుస్తకసాహాయ్యముచేతనే యోగాభ్యాసముచేరు సాహసింపక అనుభవజ్ఞుఁడగు సద్గురువుయొక్క సన్నిధానమున శాస్త్రీయముగ యోగాభ్యాసముచేసి శరీరారోగ్యమును, చిత్తైకాగ్రతను పొంది తత్సూలమున పరిమాత్మభావ నిష్ఠులై తత్ఫలమునొంది సుఖించెదరని నమ్మెనను.

శ్రీ పంచగంఠేశ్వరమఠము.

శ్రీ బిందుమాధుట్రము.

శ్రీ కాశీ.

విక్రమము ౧౯౦౪.

ఇట్లు,

ప్రయోగిలాపి.

శ్రీ బ్రహ్మచరందనసర్వవతి సా వయి.

## ప్రథమము ప్రణ వీరక.

మోక్షమునకు హఠయోగాభ్యాసము అత్యంతశక్యక  
మని “యోగఫలప్రదన్యసి” యందు నాచే నిరూపింపబడి  
యున్నది. ప్రకృత గ్రంథమునందు యోగాభ్యాసకులం చేయవల  
సినసగ్ధతులును తత్సంబంధములగు ఇతరవిషయములును విశ  
దీకరింపబడియున్నవి. ఈ గ్రంథమునందు అనేక గ్రంథముల  
సారము నిమిద్బులయేకాక, మతిభేదములును ప్రకారాంతము  
లును వివరింపబడియున్నవి. ఇందు చర్చింపబడిన క్రియము  
లలో ఆసనములు, ప్రాణాయామములు లోకగి దానిని గూర్చి  
గ్రంథకర్తకు నవీనభవప్రాచూణ్యము గలదు. భ్యాసనామా  
ధ్యాయంచూత్రము అభ్యాసప్రార్థనలుగూడ విషయము  
తోత్ర యుండటంబట్టి అష్టానింగూర్చి గ్రంథక్రిమాణ మంగీ  
కరింపవలసియున్నది.

ఎచుబదిన్నాలు ఆసనములు ఇందుదాహరణముగా పేర్కొన వని  
ఆసనప్రకరణమందు చెప్పి యున్నను కడటియోగమునకు ౮౬  
సంఖ్య వేయబడియున్నది. ఇందుకు కారణ మేమనగా  
మూలగ్రంథమునందు ౫౯, ౬౦ సంఖ్యలుగల ఆసనము లిందు  
నదలిపెట్టబడినవి కాని, ఆసనసంఖ్యనూత్రము మార్చబ  
డలేదు.

యోగమునలన మోక్షము సిద్ధించుటయే కాక ఐహిక  
మునను రోగరహితుడై యుండవచ్చుననియు ఈ గ్రంథము  
వలన స్పష్టమగుచున్నది. కనుక దీని సందలును బహు వాంఛి  
తాగమును పొందుదునుగాత.

అనంతశయనము.

వికారి ఫాల్గున ౨౯లు ఆది.

25—9—1900.

ఇల్లు, శ్రీయోగిలాడు.

శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతీస్వామి.



## ప్రకాశక విజ్ఞప్తి.

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్యులగు శ్రీ బ్రహ్మ నందనరస్వతీయతీంద్రులవారచేత “ పాతంజలయోగసూత్ర, హఠయోగప్రదీపికాద్యనేత్రగ్రంథరాజమును పరిశీలించియు, నాస్మిభవమునుచేర్చియు చక్కగాతెలియునట్లు అతి సులభశైలితో “ యోగాభ్యాసవర్పణ” నను ఈగ్రంథరాజము వ్రాయఁబడినది. ఈగ్రంథమును సమగ్రముగ పఠించినవారికి యోగశాస్త్రమునకు సంబంధించినవిషయము లన్నియు చక్కగా తెలియఁగలవు. అత్యుచితముగ యోగకరమగు ఈగ్రంథముయొక్క మొదటికూర్పు ప్రశుబ్ధియు చాలకాలముక్రిందటనే న్యయ పడుటచేత సలుపు రీగ్రంథమును ముద్రింపుఁడని మమ్ముల కోరుచుండుటచేత ఇట్టి యత్యుచయ క్తమగు గ్రంథరాజమును శ్రీ స్వాములవారి యాజ్ఞానుసారము ముద్రించి ప్రకటించితిమి. విద్యాభిమానులగు సహృదయులు తగిన ప్రోత్సహము నొసర్చుగాక.

బృందాననం,  
కోపాసు, మద్రాసు }

శ్రీ. డి. కోటిశర్వరత్నశాస్త్రి,  
కి. మార్కండేయశర్మ.

## విషయ సూచిక.

పుట సంఖ్య.	పుట సంఖ్య.
అష్టాంగ యోగములవివరముగ	౯. విపరీతకరణమున ౧౯
యమము ,,	౧౦. యోనిమున ,,
నియమము ౩	౧౧. వజ్రోలిమున ,,
యోగాభ్యాసమతనిరూపణ ౫	౧౨. శక్తిచాలనమున ౨౦
యోగారంభ కాలనియమ ౭	౧౩. తటాకమున ,,
యోగియొక్క ఆహారనియమ ,,	౧౪. మందాకమున ,,
నాడీ, పట్క్రియావివరము ౮	౧౫. శాంభవీమున ,,
ధౌతి - తద్దేవములు. ౯	౧౬. అశ్వినీమున ౨౧
బస్తి, నేతి, నాలి, త్రాటకము ౧౩	౧౭. పాశినీమున ,,
కపాలభౌతి ౧౪	౧౮. కాకమున ,,
దశవాయునిరూపణము ,,	౧౯. మాతంగినీమున ,,
వింశతిముద్రానిరూపణము ౧౬	౨౦. భుజంగినీమున ,,
౧. మహామున ,,	,, ఆకాశములు ౨౨
౨. సభోమున ౧౭	౧. సిద్ధాసనతద్దేవములు ౨౩
౩. ఉడ్డిమాణబంధమున ,,	౨. పద్మాసనము ౨౪
౪. జాలంధరబంధమున ,,	౩. దృఢాసనము ౨౫
౫. మూలబంధమున ౧౭	౪. వీరాసనము ,,
౬. మహాబంధమున ,,	౫. సవనముక్తాసనము ౨౬
౭. మహా వేధమున ౧౮	౬. నామపాదసవనముక్తాస ,,
౮. భేదరీమున ,,	౭. ధీరాసనము ౨౭

పుట సంఖ్య.	పుట సంఖ్య.
౮. దక్షిణపాదపవనముక్తాస ౨౬	౩౨. స్వస్తికాసనము ౩౩
౯. శ్వాసగమనాసనము ,,	౩౩. వివేకాసనము ,,
౧౦. పశ్చిమతానాసనము ౨౭	౩౪. తర్కాసనము ,,
౧౧. వాతాయనాసనము ,,	౩౫. నిశ్శ్వాసాసనము ,,
౧౨. మయూరాసనము ,,	౩౬. అగ్రకూర్మాసనము ౩౪
౧౩. మత్స్యేంద్రాసన ౨౮	౩౭. గరుడాసనము ,,
౧౪. కుక్కుటాసనము ,,	౩౮. సింహాసనము ,,
౧౫. గోరక్షాసనము ౨౯	౩౯. త్రికోణాసనము ౩౫
౧౬. భద్రాసనము ,,	౪౦. ప్రాణనాసనము ,,
౧౭. ఊర్ధ్వపద్మాసనము ,,	౪౧. పానత్రికోణాసనము ,,
౧౮. అగ్రపాదాసనము ,,	౪౨. భుజాసనము ౩౬
౧౯. పూర్ణపాదాసనము ౩౦	౪౩. హస్తాభ్యుమంకరాసన ,,
౨౦. దక్షిణాసనము ,,	౪౪. అంగుస్తాసనము ,,
౨౧. శవాసనము ,,	౪౫. ఉత్కటాసనము ౩౭
౨౨. వామదక్షిణపాదాస ,,	౪౬. జ్యేష్ఠికాసనము ,,
౨౩. ధనురాసనము ,,	౪౭. అగ్రపాదాసనము ,,
౨౪. ద్విపాదశిరాసనము ౩౧	౪౮. హస్తభుజాసనము ,,
౨౫. స్థిరాసనము ,,	౪౯. నామవక్త్రాసనము ౩౮
౨౬. వృక్షాసనము ,,	౫౦. జానావాసనము ,,
౨౭. చక్రాసనము ౩౨	౫౧. శౌఖాసనము ౩౦
౨౮. తాడాసనము ,,	౫౨. త్రిస్తంభాసనము ,,
౨౯. దక్షిణచతుర్థాంశపాదాస,,	౫౩. పాదాపానగమనాస ౩౯
౩౦. ఊర్ధ్వధనురాసనము ,,	౫౪. హస్తచతుష్కోణాసన ,,
౩౧. వామసిద్ధాసనము ,,	౫౫. కూర్మాసనము. ,,

## పుట సంఖ్య.

## పుట సంఖ్య.

౫౬. గర్భాశనము	౩౯
౫౭. ఏకపాదాశనము	౪౦
౫౮. ముక్తపాదాశనము	,,
౬౦. ద్విపాదాశనము	,,
౬౧. కంఠపాదాశనము	,,
౬౨. ప్రాసాదాశనము	౪౧
౬౩. ఉపధానాశనము	,,
౬౪. ఉద్ధృతపాదాశనము	,,
౬౫. అర్ధశనాశనము	,,
౬౬. అపానాశనము	,,
౬౭. యోనాశనము	౪౨
౬౮. మంజూనాశనము	,,
౬౯. పర్వతాశనము	,,
౭౦. శలభాశనము	౪౩
౭౧. కోకిలాశనము	,,
౭౩. లోలూపాశనము	,,
౭౪. ఉద్ధృతపాదాశనము	౪౩
౭౫. ఉద్ధృతపాదాశనము	,,
౭౬. హంసాశనము	,,
౭౭. ప్రాణాశనము	,,
౭౮. కాస్తూకాశనము	౪౪
౭౯. ఆనందమందిరాశనము	,,
౮౦. ఖంజనాశనము	,,
౮౧. గ్రంథిభేరనాశనము	,,

౮౨. సర్వాంగాశనము.	౪౪
౮౩. సమానాశనము	౪౫
౮౪. భుజంగాశనము	,,
౮౫. పవనాశనము	,,
౮౬. మత్స్యాశనము	౪౬
ప్రాణాయామవివరము. పూ	
రకము, కుంభకము, రేచ	
కములు	,,
ప్రాణాయామనాధనము ;	
స్వధను, ద్విత్వీయ, శ్చత్వీయ	
ప్రాణాయామములు	౪౬
ప్రాణాయామాభ్యాసకా	
లనిర్ణయము ; ప్రాణా	
యామ సంఖ్య, ప్రాణా	
యామకాలమున ముక్తు	
మూయవలసినవిధము	,,
ప్రాణాయామతరగతులు	౪౯
ధ్యాన, ధారణ, సమాధి, ప్రా	
ణాయామ ప్రత్యాహర	
ములకుఁ గలభేదము	౪౯
ప్రాణాయామసిద్ధికిచిహ్నము	౫౦
ప్రాణాయామాభ్యాసకాల	
మునకుఁ దనుష్ఠింపవలసిన	
విధులు	,,

పుట సంఖ్య.	పుట సంఖ్య
పాగ్గాయామాభ్యాసకాలమునందనుష్ఠింపవలసిన బంధములు ౫౦	జ్యోతిర్ధ్యానము ౬
అష్టవిధకుంభకనిరూపణ ౫౧	సూక్ష్మధ్యానము
అజపానుంత్రము అజపానుంత్రవిధానము ౫౫	వేదాంతసంబంధధ్యానభేదములు ౬౩
శ్వాసగతనిర్ణయము ౫౫	సమాధి(యోగసంబంధ) ౬౫
ప్రత్యాహరము ౫౭	ధ్యానయోగసమాధి
యోగప్రత్యాహరములకుఁ గలసంబంధము ౫౭	నాదయోగసమాధి
జ్ఞానప్రత్యాహరములకుఁ గలసంబంధము ౫౭	రసానందయోగసమాధి
ధారణ; తద్భేదములు ౫౮	లయయోగసమాధి
ధ్యానము, తద్భేదములు ౬౦	భక్తియోగసమాధి
స్థూలధ్యానము ౬౦	రాజయోగసమాధి
అంతఃస్థూల - బహిష్సులధ్యానములు ౬౦	సమాధి(వేదాంతసంబంధ) ౬౫
మూలాధారాది షట్పక్రములు ౬౨	సవికల్పసమాధి—తద్భేదములు ౭౦
	వితర్కసమాధి ౬౭
	విచారసమాధి
	ఆనందసమాధి ౬౮
	అస్మితసమాధి ౬౯
	నిర్వికల్పలసంప్రజ్ఞాతసమాధి

శ్రీ సద్గురుభ్యో నమః.

## యోగాభ్యాస దర్పణము.

### ౧. అష్టాంగయోగములవివరము.

౧ యమము, ౨ నియమము, ౩ ఆసనము, ౪ ప్రాణాయామము, ౫ ప్రత్యాహారము, ౬ ధారణ, ౭ ధ్యానము, ౮ సమాధి అని యోగాంగములు ౮ విధములు.

వీని ననుష్ఠించుటచలనిశలము.

౧. యమమువలన దుస్సంగత్యాగము, సత్సంగ గ్రహణము లభించును.

౨. నియమమువలన సన్తాప ప్రసృత్తియు దుర్జ్వాద నిసృత్తియు గలుగును.

౩. ఆసనమువలన శరీరస్వాధీనమును తద్దావరా ఆరోగ్యమును జితేంద్రియత్వము లభించును.

౪. ప్రాణాయామమువలన వాయువు స్వాధీన మగును.

౫. ప్రత్యాహారమువలన వాయువును స్వభావస్థిమగు మార్గమునుండి మరల్చి వేతాకమార్గమునఁ బ్రవేశపెట్టుట గలుగును.

౬. ధారణవలన తనకిష్టమయిన స్థానమునందు ప్రాణచిత్తములును నిలువఁగలుగును.

౭. ధ్యానమువలన మనస్స ఏకాగ్రతనొందును.

౮. సమాధివలన మనోలయమై అపరోక్షానుభవమగును.

## ౧. యమము.

౧. అహింస, ౨ సత్యము, ౩ అస్తేయము, ౪ ఆ  
నము, ౫ తమ, ౬ ధైర్యము, ౭ శౌచము, ౮ బ్రహ్మచర్యము  
౯ మితాహారము, ౧౦ దయ అని యమము ౧౦ విధములు.

౧ అహింస:—ఒకప్పుడైనను ప్రాణికోటిలో నెద్దాని  
కైనను మనోవాక్కాయకర్మములచేతను అపకారము కలిగిం  
కుండుట.

ఫలము:—దుష్టజంతువులు స్వభావసిద్ధమగు క్రౌర్యవ:  
నుచదలిఅంగణముందునై కమత్యముగలిగిసంచరించుచుండును.

౨. సత్యము:—చక్షురాదీంద్రియములవలనచూచి-విని-  
గ్రహించినవిషయముల నున్నది యున్నట్టు సకలభూతములకు  
ప్రియమగునట్లులు పలుకుట.

ఫలము:—యాగాదికర్మములుచేసినవారు పొందుఫల  
ముకంటె నెక్కువఫలము లభించును.

౩. అస్తేయము:—మనోవాక్కాయ కర్మముల నెడి త్రిక  
రణములశుద్ధిగాఁ బరుల ద్రవ్యము నాసింపకుండుట.

ఫలము:—లోకమందలి ఉత్తమస్తుప్రాప్తి గలుగును.

౪. ఆర్జనము:—ధర్మాచరణమందలి విషయముల  
యొక్క ప్రాప్తాప్రాప్తములకు భేదమోదములొందక నెల్లప్పుడును  
సమరసబుద్ధి గలిగి నిశ్చలచిత్తముతో నుండుట.

ఫలము:—మనోవికాసము గలుగును.

౫. తమ:—దుష్టులవలన సంభవించెడి అవమానము  
లకు సహించియుండుట.

ఫలము:—శరీరాభిమానము సశించును.

౬. ధైర్యము:—విఘ్నము లెన్ని తటస్థించినను తాను పునఃసంకార్యమును వికనాడక తుదముట్టించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి యగును.

౭. బ్రహ్మచర్యము:—సరస్త్రిగమనమును మనోవాక్యాదు కర్మలయందైనను కోరక త్యజించి గృహస్థాశ్రమముందున్నచో స్వభార్యమందు శాస్త్రోక్తకాలములందు సంభోగించుట.

ఫలము:—శరీరేంద్రియమనస్సులందు సర్వకార్యకరణ సామర్థ్యము గలుగును.

౮. శౌచము:—మృజ్జలాదులచేత శరీరమయొక్క బాహ్యశౌచమును, ప్రాణాయామాదులచేత రాగ ద్వేషాదిరహితమయిన అంతశ్శౌచమును పొందుట.

ఫలము:—సత్త్వగుణసంపత్తి గలుగును.

౯. మితాహారము:—తాను భుజించగలిగిన దానిలో స్నిగ్ధమైనట్టియు మధురమైనట్టియు ఆహారముచేత సర్థభాగమును, జలముచేత చతుర్థభాగమును నింపి, శేషించినచతుర్థభాగము వాయుసంచారమునకై వెలితిగా నుంచుట.

ఫలము:—ఏవిధమైన జాడ్యము కలుగక ఆరోగ్యముగ నుండును.

౧౦. దయ:—దీనులగు వారియెడల మనోవాక్కాయ కర్మములచేత దయగలిగి శక్తివంచనలేక ఆదరించుట.

ఫలము:—సర్వజనప్రియత్వముగలుగును.

## ౨. నియమము.

౧ జప-౨ తప-౩ దాన-౪ వేదాంతశాస్త్రశ్రవణ-౫ ఆస్తి క్యభావ-౬ వ్రత-౭ ఈశ్వరపూజన ౮ యదృచ్ఛాలాభసంతోష శ్రద్ధ ౧౦ లజ్జ-లను పదివిధములగు నియమములు గలవు.



౧. జపము:—గ్రాయత్రి-ప్రణవము మొదలగు పవిత్ర, మంత్రములను గురుముఖముగా ఉపదేశమునొంది గురుప్రసాద ప్రకారమున జపించుట.

ఫలము:—ఇష్టదేవతాప్రసన్న మగును.

౨. తపము:—ధర్మశాస్త్రోక్తముగు కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాది వ్రతములుచేసి శరీరమును శోషించజేయుట.

ఫలము:—షడగుణులు నాశన మగును.

౩. దానము:—నాస్తిశ్రమధర్మాన సారముగ న్యాయ మార్గమున సంపాదించి నిలువచేసిన వ్రత్యమును యాచకులకు శ్రద్ధాభక్తిపూర్వకముగ సమర్పించుట.

ఫలము:—సర్వపాపక్షయమగును.

౪. వేదాంతశాస్త్రశ్రవణము:—ఉపనిషదాది గ్రంథోక్తముల సిద్ధాంతవాక్యములను గురుముఖముగ వినయపూర్వకముగ వినుట.

ఫలము:—బ్రహ్మము సత్యము జగత్తు విభవ అను పరోక్షజ్ఞానము గలుగును.

౫. ఆస్తిక్యభావము:—బ్రహ్మ సత్యత్వమందును, శాస్త్రోక్తమైన ధర్మాధర్మ విషయములందును, సత్యభావన-విచారిత భావన లేక నిండైన విశ్వాసము గలిగి యుండుట.

ఫలము:—విహికాముష్మిక సుఖములను పొంది తుదకు ముక్తి నొందును.

౬. వ్రతము:—వేదోక్తమైనట్టియు ధర్మశాస్త్రోక్తమైనట్టియు యజ్ఞాదులను, శ్రాద్ధాదులను వినిపూర్వకముగా నాచరించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి లగును.

౭. ఈశ్వరపూజనము:—భగవంతుని ఏకాగ్రచిత్తముతో పుష్పాదులచేతఁ బూజించి ధ్యానించుట.

ఫలము:—చతుర్విధఫల పురుషార్థసిద్ధి అగును.

౮. యదృచ్ఛాలాభ సంతోషము:—సావ్యశ్రమధర్మోచితకర్మమున ననుష్ఠించుటచేత ప్రారబ్ధానుసారముగా లభించు అన్నవస్త్రాదులతోఁ దృప్తి నొందియుండుట.

ఫలము:—సదానందఫలప్రాప్తి గలుగును.

౯. శ్రద్ధ:—వేదవిహితమైన యజ్ఞ, తపో, దాన, యోగాదికర్మములందు వినుగుదల లేక నృభవిశ్వాసముతో నాచరించుట.

ఫలము:—కర్మసాఫల్యము నిచ్చును.

౧౦. లజ్జ:—వేదములందును, లోకమునందును, నిందితములైన పరస్త్రిగమనాది దుష్కార్యమున నాచరించినయెడల ఇహలోకమునందు అపవారమును, పరలోకమునందు శిక్షయును సంభవించునని గుర్తెఱిగి వానిని త్యజించుట.

౨ అ. యోగాభ్యాసమతనిరూపణము.

ప్రథమ ద్వితీయాంగములగు యమ-నియమముల ననుష్ఠించుచు తృతీయ-చతుర్థములగు ఆసన - ప్రాణాయామముల నభ్యసించుటకై కామశుద్ధిముఖ్యమగుటచేత నేతత్కార్యరంభమునకు దేశ- కాల- ఆహార నియమములును, నాడీ- వాయుశోధనమును కర్తవ్యములైనందున నవి యిచట వివరింపఁబడును.

యోగవిద్యయందు విశ్వాసముండనిదూర దేశమందును- సంరక్షణపొందఁజాలని అరణ్యమందును- ప్రజాపీడగలసట్టణము

లందును-జనసమృద్ధముగలగృహములమధ్యనుయోగాభ్యాసము చేయఁగూడదు. ధర్మపరిపాలనయు, అన్నజలసమృద్ధియఁగలిగిన ర్వభూతదయాళురగు జనులుండు దేశమున-జనులసందడిలేని గ్రామముయొక్క నెలుపటిభాగమున-పుణ్యనదీతీరమున ఏకాంతస్థలమునందు ఒక బావిగానికో నేరుగాని నిర్మించి ఆవరణమేర్పరచి- ఆఆవరణమధ్యమున అంతయెత్తుగాని - అంతపల్లముగాని లేనటువంటిన్ని - శిలానుయముగాని-జలమయముగాని కాకుండినటువంటిన్ని మెత్తనినమస్త్ర దేశమునందు ఒకనుండరమైనమఠమును గట్టించి అందు చీమ దోమ మొదలగు కీటకములు చొరకుండునటులు నితరరంగ్రము లెంతమాత్రముంచక ఒక్కటే తగుపాటి దిన్నదావరము నేర్పరచి గోమయము చేతపరిశుద్ధతకై అలికించవలెను. ఆమఠమందలి నాలుగుగోలయొక్క లోపటినైపులను వైరాగ్య జనకములును యోగ ప్రతిపాద్యములును అగుచిత్రములను రచియింపించవలెను. అనంతరము ఆమఠమునందు దావరమున కెదురుగాకుండునట్టి యొకస్థలమునందు కుశాసనమువైచి అందుపైని వ్యాఘ్రాసనముగాని- కృష్ణాజనముగానిపరచి- వానిమీఁద - తెల్లకంబళిగాని - శుద్ధవస్త్రముగాని కప్పి అటుమీఁద కూర్చుండ నేర్పాటు చేయవలెను. మఱియు అభ్యాసానంతరము గగి నిమిషములవరకు నచ్చటనే శివాసనమున బయండి విశ్రాంతి చెందినపిమ్మట బహిరంగస్త్ర దేశమునకు రావలయును. అటులు వచ్చునపుడు ఆమఠమునందలివాయువు పరిశుద్ధతకై అగరువత్తులు మొదలగుపరిమళద్రవ్యములయొక్క సుగంధవాసనను వ్యాపింపఁజేయవలయును. అభ్యాసము ముగిసినవెంటనే వెలుపలికి వచ్చినపక్షమున గావ్యానాయువు శరీరమునందు ప్రవేశించి రోగములఁ బుట్టించును.

౨. ఆ. యోగారంభ కాలనియమము.

నసంతఃకుతుబగుచైత్రవై శాఖమాసములందును, శరదృతువగుఆశ్వయుజ-కార్తికమాసములందును యోగాభ్యాసము ప్రారంభించినయెడల శరీరమునం దెట్టిరోగములు గలుగక నిర్విఘ్నముగ సాధనజరుగును.

౩. ఇ. యోగియొక్క ఆహారనియమము.

పరిశుద్ధమైనటువంటిన్ని - మధురమైనటువంటిన్ని విశేష ఉష్ణముగా నుండుని పదార్థములను భుజించుచు రసాస్వాదన చేయుచు సగముకడుపు నిండువరకు భుజించి తదర్థభాగము మంచితీర్థముద్రాగి శేషించిన చతుర్థభాగము వాయుసంచారార్థమై వెలితిగా నుంచవలెను.

పథ్యపదార్థములు:—వరిబియ్యపు అన్నము, గోధుమరొట్టె, జొన్నరొట్టె, పొట్టుతీసిన పెరరపప్పు, మినప్పప్పు, సచ్చి అరటికాయ, అరటిపూచ, అరటిదుంప, వంకాయ, కండమూలాదులు, మదురిఫలములు, వలకులు, జాపత్రి, లవంగములు.

అపథ్యపదార్థములు:—చేదు, పులుసు, ఉప్పు, కారము గల పదార్థములు, పెరుగు, బలువైనశాకపదార్థములు, సారాయి, పనస, మొగ, గుమ్మడి, ఉల్లి, ఇంగువ, వెన్న, గడ్డకట్టిన పాలు, చక్కెర, బెల్లము, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, మామిడిపండ్లు ఉష్ణపదార్థములు, యామములు గడచి పాసిపోయినపదార్థములు వర్జింపవలెను. మరియు గ్రామైకరాత్రసంచారము, ప్రాతసాన్నినము, ఉపవాసము, శరీరకష్టము, ఏకభుక్తము, నిరాహారము, పగటియందు నిద్ర, అతిసంభాషణము, స్త్రీసంగమము, అగ్నిసన్నిధానము, తైలాభ్యంగమున స్నానము వర్జింపవలెను. అనుదిన ముదయమున ౮ ఘంటలకు ప్రవాహజలమునందుగాని

ఉష్ణోదకమునందుగాని స్నానము, మధ్యాహ్నమునందు, రాత్రి  
యందు రెండువేళల భోజనము, భస్మధారణ, శుచియైనవస్త్ర  
ధారణము కర్తవ్యము.

౨. ఈ. నాడీవివరము.

లింగస్థానమునకు పైనను నాభిస్థానమునకు దిగువనను  
పక్షియొక్క గ్రుడ్డు ఆకారముగల కందస్థానమను పేరిట విలు  
సిల్లు ప్రదేశమునందు ౭౨ వేల నాడులు పుట్టి శరీరమందు నల్ల  
ముఖము వ్యాపించియున్నవి. వానిలో ౧ ఇడ, ౨ పింగళ, ౩  
సుషుమ్న, ౪ గాంధారి, ౫ హస్తీజిహ్వ, ౬ పూష, ౭ యశ  
స్వీని, ౮ అలంపూష, ౯ కుహు, ౧౦ శంఖుని అను పదినాడులుము  
ఖ్యములు. అందు ఇడానాడిముక్కుయొక్క యెడమరంధ్రమం  
దును, పింగళనాడిముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమందును, సుషు  
మ్ననాడి గూరెండింటికి సుధ్యప్రదేశమునను, గాంధారినాడి  
యెడమకంటియందును, హస్తీజిహ్వ కుడికంటియందును,  
పూషనాడి కుడిచేవియందును, యశస్వీనినాడి యెడమచేవియం  
దును, కుహునాడి లింగస్థానమందును, శంఖునినాడి మూలస్థాన  
మందును వ్యాపించియుండును. మఱియు ఇడానాడికి చంద్రనా  
డియనియు, పింగళనాడికి సూర్యనాడియనియు, సుషుమ్ననాడికి  
అగ్నినాడియనియు పేర్లుగలిగి ఇడాపింగళలు నాసికారంధ్రము  
లవరకు వ్యాపించుచుండఁగా సుషుమ్ననాడిమాత్రము బ్రహ్మ  
రంధ్రపర్యంతము వ్యాపించుచు ప్రాణవాయువునకు ముఖ్యమా  
గ్నిములై యుండును.

౩. ఉ. పట్క్రియానిరూపణము.

ఈశరీరము జన్మముమొదలు స్వభావసిద్ధముగ కఫ,వాత,  
పిత్తములతోఁ గూడకొని ఆయావాయువులు ఆయానాడు

యందు సక్రమముగా వ్యాపించకుండుటచేత సమస్తరోగములకు నాస్పదంబై ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కష్టముతటస్థించుచుండున నట్టి వాతపితృశ్లేష్మాది దోషముల బోగొట్టినాడుల పరిశుద్ధిచేయుటకై షట్క్రియల జేయవలయు నని అనేక గ్రంథములందుఁ జెప్పబడియుండుటవలన వానివివర విచటఁ దెలుపఁబడును.

షట్క్రియలు:—౧ ధౌతి, ౨ బస్తి ౩ నేతి, ౪ నాలి, ౫ త్రాటకము, ౬ కపాలభాతి అని ౬ విధములు.

౧. ధౌతి:—అంతర్ధౌతి, దంతధౌతి, హృద్ధౌతి, మూలశోధన అని నాలుగువిధములు.

అందు అంతర్ధౌతి - వాతసారము, వారినారము, వహ్నిసారము- బహిష్కృతము అని నాలుగు విధములు.

వాతసారధౌతి:—కాకిచుంచునలె నోరుతెరచి వెలుపలి వాయువును నెక్కుది నెక్కుదిగా లోపలికి పీల్చి పిక్కుట నోరు మూసి ఆపీల్చినవాయువు కడుపు లోనికి మ్రింగి దానిచేత కడుపులోపల కడిగినట్టుగా నిటుఅటు వ్యాపించు జేసి అనంతరము గుదద్వారమున విడచివేయవలెను.

ఫలము:—ఇటులు మాటిమాటికి నభ్యసించు చుండుట వలన, రక్తశుద్ధియును-సర్వరోగక్షయమును- జఠరాగ్నిప్రదీప్తియును కలుగును.

వారినారధౌతి:—కంఠము పర్యంతము నోటినిండాచన్నీ శృగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగి వానిని నెక్కుదిగా మ్రింగి కడుపులో ఇటూఅటూ గలపరించి గుదద్వారమున విడచివేయవలెను.

ఫలము:—నాడులయందలి వలిసమును పోగొట్టి శరీర కాంతినిచ్చి రోగముల పుట్టకుండ జేయును.

అగ్నిసారధౌతి:—నాభిభాగమును పొట్టను వెన్నెముకకు అంటునటులనొత్తుచు మరల నుబ్బించుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు దినమునకు నూరుసర్వాయములు చేయుచుండినచో నమ స్థమైన ఉదరరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని సృష్టిపరచి యోగాభ్యాసమునకు సహాయకారియగును.

బహిష్కృతధౌతి:—కాకచుంచువునలె నోరు తెరచి వెలుపలివాయువును పీల్చి ఒకటిన్నర గంటలవరకు కడుపులోను కుంభించి అనంతరము గుదద్వారమున విడిచి వేయవలెను. ఇటుల ఒకటిన్నర గంటలవరకు వాయుధానియముచేచు శక్తి లిగినతరువాత, నాభిలోతునీళ్లలో నిలుచుండి, శక్తి నాడి అనుపాత్తిక డుపులోనుండి మూలాధారమువరకు వ్యాపించియున్న పెద్దతిత్తిని గుదద్వారముగుండా నెన్నుదిగా జాగ్రత్తతో వెలులలికిదీసి నీటిలో శుభ్రముగా కడిగిపిన్నుల మరల గుదద్వారముగుండా ఆతిత్తి నెన్నుదిగా లోపల ప్రవేశ పెట్టవలెను.

ఫలము:—ఈక్రియలన చేహమందలి మలమంతయు నశించి శరీరకాంతినిచ్చి రోగముల పుట్టకుండ జేయును.

దంతధౌతిలో-దంతమూలధౌతి-జిహ్వమూలధౌతి-కర్ణధౌతి-కపాలరంధ్రధౌతి అని నాలుగు భేదములు గలవు.

౧. దంతమూలధౌతి:—చంద్రరసముచేగాని-శుచియైన మృత్తికచేతగాని అనుదిన మువయమున లెస్సగా దంతములఁ దోముట.

ఫలము:—నోటికంపు పోగొట్టి దంతములకు పటుత్వ మిచ్చును.

౨. జహ్వధాతి:—తర్జని - మధ్యమ - అనామిక అను మూడు వేళ్లతోను నాలుకపై న బాగారుద్దగా వెడలెడు శ్లేష్మమును ఉమ్మి వేసి అనంతరము వెన్నచేత నాలుకనురుద్ది నాలుకయొక్క చివరను చిన్న యినుపపటకారునంటి సనిముట్టుతోఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా నాలుక వెలుపలకువచ్చునటులు లాగుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు అనుదినమున సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయములందుఁ జేసినచో భేదరిముద్రకు సహకారియై ముదిమిలేక శరీరపటుత్వము గలిగి జహ్వదోషముల నన్నిటిని పోఁగొట్టును.

౩. కర్ణధాతి:—రెండు చెవిరంధ్రములలోను తర్జని - అనామిక వేళ్లను జొనిపిత్రిప్పుచు శుద్ధిచేయుట.

ఫలము:—కర్ణరోగములను మాన్పి బాధిర్యమును కలుగనియ్యక లోపలఁ బుట్టెడి నాదములను చక్కఁగా వినుటకు శక్తి కలిగియుండును.

౪. కపాలరంధ్రధాతి:—కుడిచేతి బొటనునవ్రేలితో అంగిలియందలి కొంకనాలుకను దుద్దుట.

ఫలము:—ఇటులు ప్రతిదినముకయమున నిద్రలేచిన తోడనున్న-భోజనానంతరమున్న-నాయంత్రమున్నూ - దుద్దుచుండినయెడల కఫదోషముల నివారించి నాడుల శుద్ధిపరచి దివ్యదృష్టినిచ్చును.

హృద్ధాతియందు:—దండధాతి-వమనధాతి - వస్త్రధాతి అని మూడుభేదములు గలవు.

౧. దండధాతి:—అరటికాడనుగాని- పసపుకాడనుగాని- పేపబెత్తమునుగాని నోటిలోనుంచి నెమ్మదిగా మ్రింగి హృదయమువరకు చేరినవెంటనే తిరిగి వెలుపలకుఁ దీయుట.



ఫలము:—వాత - పిత్తములను వెలుపలకు వెళ్లఁద్రోసి హృదయరోగములను నివారించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౨ వమనధౌతి:—అనుదినము భోజనానంతరము పుక్కిట నిండానీళ్లుత్రాగి ఆకాశము నంకచూచుచు కొంచెముసేపుండు. పిమ్మట ఆనీళ్లను గలసరించి ఉమ్మి వేయవలెను.

ఫలము:—పిత్తశ్లేష్మములు నశించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౪. వస్త్రధౌతి:—నాలుగంగుళముల వెడల్పును పడి హేను మూరలపొడవును గల సన్నని మృదువైన తెల్లవస్త్రమును చల్లనీళ్లతోతడిపి రోజూసూర్యోదయాత్పూర్వము దినమున కొకమూరనంతకున హెచ్చించుచు క్రమమగ మ్రింగి మరల నెన్నదిగా వెళ్లఁ గ్రక్కుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు ౧౫ మూరల వస్త్రమును మ్రింగఁగలిగిన తర్వాత అనుదినము అభ్యసించిన యెడల, గుర్తు - జ్వర-స్త్రీహ-కుష్ఠ-కఫ-పిత్తాదిరోగములు నశించి-శరీరమునకు ఆరోగ్యమును-బలమును కలిగించును.

మూలశోధనధౌతి:—ససపుకాడచేతగాని-మధ్యపువ్రేలి చేతగాని గుదద్వారము లోపల నీటితో కడుగుచుండవలెను.

ఫలము:—మలబద్ధము - అజీర్ణము-అమదోషము-నివారణమై శరీరమునకు కాంతినిబలమునిచ్చి జఠరాగ్నిప్రదీప్తింపుచును.

బ స్తిక్రియయందు - జలబ స్తి-ఫలబ స్తి అని రెండువిధములు గలవు.

౧. జలబ స్తి:—బొడ్డులోతుగల నీటిలోదిగి ఉత్కటాసనమునఁ గూర్చుండి గుదద్వారమున నీటిని లోపలికి పీల్చి మరల వెలుపలకు విడుచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రమేహము-గుదావర్తము మొదలగు జాడ్యములను పుట్టించు క్రూరవాయువును నశింపజేసి మన్తఫలరేఖలన్నియును దేహకాంతినిచ్చును.

ఫలబస్తి:—పశ్చిమతానాసనమునఁ గూర్చుండి అశ్వినీముద్రతో వాయువును ఆకుంచన ప్రసారముల చేయుచు కడుపును నలుముఖములఁ ద్రిష్ఠించువలయును.

ఫలము:—మలబద్ధము-అజీర్ణదోషము నివారణమై జఠరాగ్నిని సృద్ధిపొందించును.

౪. నేతిక్రియ:—జానెడుపొడవుగల సన్ననినూలి త్రాటిని ముక్కురంధ్రముల ద్వారా లోపలికి నెక్కించి నోటిలోనికి వచ్చినప్పిట్ల ఆ రెండుకొనలను రెండుచేతులఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా ఇటూ అటూ లాగి ముఖమునుండి వెలుపలకుఁ దీయవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగములు నశించి దివ్యదృష్టిని కలుగించి భేదరీసిద్ధి ప్రాప్తించును.

నాలిక్రియ:—పొత్తికడుపు నరములను కడుపులోపల అటూ ఇటూ కుడి యెడమ పార్శ్వములకు గిరగిర ద్రిష్ఠుట.

ఫలము:—సర్వరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని సృద్ధిపొందించును.

౫. త్రాటకక్రియ:—కనురెప్పలు మూయకుండ కంటినుండి నీరుకారునరకు ఏనస్తువునై నను ఏకలక్ష్యముతో చూచుచుండుట.

ఫలము:—నేత్రరోగములన్నిటిని నివారించి దివ్యదృష్టిని గలిగించి శాంభవిముద్రసిద్ధిప్రాప్తించును. చత్వార మెన్నటికిని గలుగకుండును.

౬. క పాలభాతిక్రియయందు:—వ్యతక్రమము - వాచక్రమము-సీతక్రమము అని మూడువిధములు.

౧. వ్యతక్రమకపాలభాతి:—నాసికారంధ్రములనుండి త్రాగిననీటిని నోటిగుండా వెడలగ్రక్కుట.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగ నివారణ అగును.

౨. వాచక్రమకపాలభాతి:—ఎడమముక్కురంధ్రమునుండి వెలుపలివాయువును లోపలికిపీల్చి-కుడిముక్కురంధ్రముద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును-తిరిగి కుడి ముక్కురంధ్రముద్వారా పీల్చినవాయువును ఎడమ ముక్కుద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును అభ్యసించుచుండవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మాదిరోగము నివారణమగును.

౩. సీతక్రమకపాలభాతి:—నోటితో త్రాగిననీళ్లను ముక్కురంధ్రముల ద్వారా వెలుపలకు వెడలగ్రక్కుచుండవలెను

ఫలము:—నాసికారోగముల నివారించి దేహకాంతిపచ్చును-ముదిమినిపోగొట్టును-శ్లేష్మరోగహరమగును.

౨. ఉప. ద శ వా యు ని రూ ప ణ ము.

వాయువులు:—ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయ అని పదివిధములు అందు.

౧. ప్రాణవాయువు హృదయస్థానమందుండి శ్వాసలను లోపలికి పీల్చుచు వెలుపలికి వెడలించుచుండును.

౨. అపానవాయువు మూలాధారమున గుడస్థానముననుండి మలమూత్రముల వెడలించుచుండును.

౩. వ్యానవాయువు శరీరమందంతటనువ్యాపించి శుక్ల, శోణితములను సూచి చెల్లుచుండును.

౪. ఉదానవాయువు కంఠస్థానమందుండి శరీరపుష్టినిచ్చుచుండును.

౫. సమానవాయువు నాభిస్థానమందుండి భుజించిన అన్నమును జఠరాగ్నిచే పచనముచేయుచుండును.

ఈ అయిదును ప్రాణాదిపంచవాయువులనబడును. ఇవి స్థూలశరీరసంబంధములై యున్నవి.

అభిప్రాయభేదమున ప్రాణవాయువు ముఖ - నాసిక - హృదయ - నాభి - పాదాంగుష్ఠస్థానములయందును - అపాన వాయువు - గుహ్య - లింగ - ఊగు - ఉవర - కటి - స్థానములందును వ్యానవాయువు - కర్ణ - కంఠ - నేత్ర - కపాల - ముఖ - మణిబంధస్థానములయందును - ఉదానవాయువు - పాదములు, సర్వసంధులయందును సమానవాయువు జఠరాగ్నిబలీయముచేత సర్వాంగమందును వ్యాపించియుండునని తెలియుచున్నది.

౬. నాగవాయువు-ఉద్ధారక్రియనును.

౭. కూర్మవాయువు-రెప్పలుమూయుట తెరచుటయును

౮. కృకరవాయువు-చీడుటయును.

౯. దేవదత్తవాయువు - ఒడలువిరుచుట ఆవలించుటయును జేయును.

౧౦. ధనంజయవాయువు సర్వశరీరమందు వ్యాపించి మృతినొందిన తరువాతకూడ ౪ గడియలవరకు శరీరమునందుండును.

ఈనాగాదిపంచ ఉపవాయువులు సూక్ష్మశరీరసంబంధములైనవి.

౨. ఋ. వింశతి ముద్రానిరూపణము.

షట్క్రియలనూన నాడీశుద్ధి అయిన తరువాత గతస్థ  
రణమందుదాహరించిన దశవాయువులు ఆయానాడులయందు  
నిగాటంకముగా ప్రసరించి ఆయాపనులుచేయుచు నేవిధమయిన  
రోగముల పుట్టనియ్యకుండుటకును, సుషుమ్ననాడి బ్రహ్మరంధ్రమున  
ప్రవేశించుటకును, దృష్టి స్వభాసిద్ధమగు చంచలమున్న  
మాని ఏకలక్ష్మ్యముతో నుండుటకును, ముద్రల నభ్యసించుట  
కర్తవ్యమగుటచేత నిందు ముద్రావిరణము దెలుపబడును.

ముద్రలు:—మహాముద్ర-నభోముద్ర-ఉడ్డియాణబంధ  
ముద్ర-జాలంధరబంధముద్ర - మూలబంధముద్ర-మహాబంధ  
ముద్ర-మహావేధముద్ర-భేచరిముద్ర- విచరీతకరణిముద్ర-యో  
నిముద్ర-వజ్రోళిముద్ర-శక్తిచాలనముద్ర-తటాకముద్ర-నుండు  
కముద్ర, శాంభవిముద్ర-అశ్వినీముద్ర - పాశినీముద్ర - కాకి  
ముద్ర-మాతంగముద్ర - భుజంగముద్రఅని యిరువదివిధము  
లైన ముద్రలుగలవు.

౧. మహాముద్ర:—ఎడమకాలిచేత గుదద్వారమును  
బుత్తి కుడికాలిని సాచి ముక్కు నేలకు తగులునట్లుగాను నేత్ర  
పైకి ఉండునట్లుగాను ఉంచి ఆకుడికాలి బొటనునప్రేలును కుడి  
చేతితో పట్టుకొని గడ్డమును వక్షస్థనమునకంటునట్లు నొత్తి  
భ్రామధ్యమున దృష్టినిలిపి ఏకలక్ష్మ్యముతో నుండువలెను. ఇటు  
లనే కుడికాలిమడమచేత గుదద్వారము నొత్తి యెడమకాలిని  
సాచి యెడమచేతితో పట్టునది. ఇటు లభ్యసించుటనలన  
క్షయ-శ్వాసకాసలు-గుదావర్త-ప్లీహ-అజీర్ణ - జ్వరాదిరోగము  
లన్నియు నివారించును.

తర్వాత భూమధ్యమందు లక్ష్య ముంచుట.

ఫలము:—చిత్రై కాగ్రత గలిగి ధ్యానసిద్ధి గలుగును.

౧౬. అశ్వినీముద్ర:—గుదద్వారమును మాటిమాటికి ఆకుంచన ప్రసారములు (మూయుట-తెరిచుట) చేయుచుండ వలెను.

ఫలము:—గుదరోగములు నివారించి శరీరమునకు బలమును చుఱుకుండనమును ఇచ్చి కుండలినిని ప్రబోధించి అకాల మరణము కలుగకుండఁజేయును.

౧౭. పాశినీముద్ర:—రెండుకాళ్లను ఎత్తి మెడలమీఁద పెట్టి లంకె వేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధమై శరీరమునకు పుష్టిని బలము నిచ్చుట గలుగును.

౧౮. కాకిముద్ర:—పెదవులను కాకి చంచువులవలె పట్టి వాయువును నెచ్చుది నెచ్చుదిగా లోపలికి నోటితో పీల్చుట.

ఫలము:—సకలరోగముల నివారించి కాకివలె చిరం జీవినిగాఁ జేయును.

౧౯. మాతంగినీముద్ర:—కంఠములోఁతునీళ్లలోనిలచి ముక్కురంధ్రములనుండి నీటిని పీల్చి నోటిగుండ వెళ్లఁగ్రక్కుచు, నోటితో త్రాగి ముక్కురంధ్రములనుండి వెడలించుచుండుట. ఇట్లనుదినము పలుసారులు మాటిమాటికి ఏకాంతస్థలమున నభ్యసించినయెడల నేనుఁగువలె బలశాలియై ఏవిధమైన రోగము లేక మృత్యువును జయించును.

౨౦. భుజంగినీముద్ర:—కంఠమును ముందునకుఁజూచి నోటితో వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండుట.

ఫలము:—అజీర్ణము-అగ్నిమాంద్యము మొదలగుఉదర రోగములను నివారణము చేసి సుఖము నిచ్చును.

ఈ యిరువదివిధములగు ముద్రల సభ్యసించుటవలన శ్వాసకాసలు, ప్లీహ-కుష్టు-౨౦ విధములయిన శ్లేష్మజాడ్యములు మొదలగు రోగములన్నియు నివారణ మగుటయే కాక ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించుచు, దృష్టియేకవిధమయిన లక్ష్యము గలిగి యుండును. ఇందువలన నీ వింశతిముద్రలు ప్రాణాయామమునకు పూర్వాంగములై సాధన భూతము లగుచున్నవి.

### ౩. ఆసనములు.

ఈప్రపంచమునం దెన్ని విధముల జీవరాసులు గలవో అన్నివిధములగు నెనుబడినాలుగు లక్షల ఆసనములు కలవనియు నందు నెనుబడినాలుగు ఆసనములుమాత్రము ప్రకృతమున వాడుకలో నున్నటులు గాన్పించుచున్నది గాన వానివిధానమును ఫలనిరూపణమును ఇందు వివరింపఁబడును.

హెచ్చరిక:—యోగాంతరాయములగు నిద్రాలస్యాదులను సశింఘజేయుటకును శరీరమును స్వాధీనముచేసి జితేంద్రియత్వము నొంది యేవిధమైన రోగములను బుట్టనియ్యకుండ ఆరోగ్యస్థితి నిచ్చుటకును, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశింపఁజేయుటకును, ఉపయోగకరమగు నీయాసనములసిద్ధి త్వరలో ప్రాప్తించుటకై ఆసనాభ్యాసారంభమున “మణిభ్రాజత్ ఫణాసహస్ర విధృతవిశ్వంభరామండలాయానంతాయ నాగరాజాయ నమః” అని ఆదిశేషునకు నమస్కరించి పూజించి ధ్యానింపవలయును.

ఇక సుదాహరింపఁబోవు ఆసనవిధులయందు శిరస్సు నెట్లుంచ వలసినదియుఁ జెప్పియుండనిపక్షమున సంభవమయినచో జాలంధరబంధము నాచరింపవలెను. దృష్టియొక్క నియమమును చెప్పియుండనియెడల సాధ్యమైనచో భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలుపవలెను. చేతు లుంచవలసిన నిర్ణయ ముదాహరింపనియెడల సిద్ధాసనమందువలెనే చేతులు నుంచవలెను. చేతుల చేత శరీరమండలి యే అవయవమున నైనను నట్టుకొమ్ముని చెప్పియుండనియెడల బొటనునప్రేలితోను-తర్జనిప్రేలితోను నట్టుకోవలెను. మఱియు కాళ్లు చేతులు సవ్యాసనముగ మార్చి ఆసనము వేయవచ్చును.

౧. సిద్ధాసనము:—ఎడమ కాలిమడినును నీచని (నృపణ ములకును-గురద్వారమునకును మధ్య దేశము) యందుంచి కుడి కాలిమడిమెను లింగముపై నుంచి-గర్జమున హృదయమునకు నాలుగంగుళములపై న నంటునటులు శిరమును నంచి జాలంధరబంధముతోఁ గూర్చుండి భ్రూమధ్యస్థానమందు దృష్టి నిలిపి అర్ధోస్థి లితలోచనుండై నాభియొద్ద నెఱుఁగెదలిన తరువాత వేసి ఆ అఱచేతయందు కుడిచేతిని అఱచేయియొకటి ఉండఁగలుగుచు శిరస్సుతప్ప తక్కిన శరీరమంతయు సంకర లేక తిన్నగా సరిగా నుండునటులు స్థిరచిత్తముతోఁగూర్చుండువలెను. ఇదియే సిద్ధాసనము. దీనితో సంబంధించిన (1) వజ్రాసనము (2) గుప్తాసనము (3) ముక్తాసనము అని మూఁడు అవాంతరభేదములు కలవు. అవి యెట్లనిన:—

వజ్రాసనము:—కుడి కాలిమడినును నీచనియందుంచి యెడమ కాలి మడినును లింగమందుంచి శేషించినవిధి సిద్ధాసనమువలె నుండుట.



గుప్తాసనమనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమలింగముమీఁదనుంచి దానిపైని కుడిమడిమనుంచి సిద్ధాసనమువలె గూర్చుండుట.

ముక్తాసన మనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమ నీచనియందుంచి దానిపైన కుడిమడిమ నుంచి సిద్ధాసనమందువలె గూర్చుండుట.

ఫలము:—శావీరోచ్చావసములు తిన్నగా జరుగుచు క్రమముగా మందగించును. ఆయాసము లేక విశేషకాలము కూర్చుండవచ్చును. ప్రయత్నము లేకయే వృత్తి స్థిరత నొందును. రక్తము శరీరమందంతటను చక్కగ ప్రవహించి ఆరోగ్యము నిచ్చును. ఇందు మూల-జాలంధర-ఉడ్డియాణముల నెడు మూఁడుబంధములు అనాయాసముగ సిద్ధించును.

౨. పద్మాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమతోడమీఁదను, ఎడమపాదమును కుడితోడమీఁదను ఉంచి - చేతులను వీఁపువైపునుండి త్రిప్పి కుడిచేతి అంగుష్ఠతర్జనులతో కుడికాలి బొటనునవ్రేలును-ఎడమచేతియంగుష్ఠతర్జనులతో నెడమకాలి బొటనునవ్రేలును గట్టిగా పట్టుకొని - గడ్డమును రొమ్మున కంటించి-భ్రామధ్యమందు దృష్టి యుంచి-శరీరము నంతరలేక తిన్నగా నుంచుట బద్ధసాన మనఁబడును. మఱియు సవ్యాప సవ్య మనఁగా ముందుగా ఎడమపాదమును కుడితోడమీఁదనుంచి పిన్నుట కుడిపాదమును ఎడమతోడమీఁదనుంచి శేషించిన దంతయు పైరీతిగనే ఉంచుట. ఇదియు కర్తవ్యము. ఇదిగాక కేవలము కుడిపాదమును ఎడమతోడమీఁదను-ఎడమపాదమును కుడితోడమీఁదను ఉంచి సిద్ధాసనమందువలె చేతులనుంచి జాలంధరబంధముచేత గడ్డమును రొమ్మున కంటించి భ్రామధ్యమునందు చూచుచుండుట లఘుపద్మాసన మనఁబడును.

ఫలము:—శిరస్సుకాక శేషించినశరీరము అవక్రగతిగా నుండుటచేత శావ్వస చక్కగా వెడలుచు రక్తము ఆయానా డులయందు ప్రవహించును. క్రమముగా శావ్వస నుండగించి వృత్తి యేకాగ్రత నొందును. అన్నివిధములయిన రోగములను నశింపజేసి శరీరమున కారోగ్య మిచ్చును. నిద్రాస్థములఁ బాఱఁదోలి చుఱుకుండన మిచ్చును.

3. దృఢాసనము:—ఎకమచేతిని ముడిచి మోచేయి నేలకు తగులునట్లుగాను అఱచేతి ఆధారముమీఁద శిరసు ఆను నట్లుగాను చేసి యెడమప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండి నృషణ ములకు ఒత్తిడి తగులకుండ నుండునటులు రెండుకాళ్లు చాచి చంచలత లేక పరుండుట.

✓ ఫలము:—స్వప్నములు నశించును-వీర్యపాతము శమించును-పవనగతి చక్కగా నుండి రోగముల పుట్టనియ్యదు. జఠ రాగ్ని నృద్ధి నొందును-మఱియు నీ ఆసనమున కొద్దికాలము నిద్రించినను విశేషకాలము నిద్రించినంత సుఖము నిచ్చును కాన యోగాభ్యాసి యీ ఆసనమున నిద్రించుట యుక్తము-ఇట్లే కుడిప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండవలెను-సవ్యాచనవ్యము.

౪. వీగాసనము:—ఎకమకాలిమడిమను గుఱఘాసమున ఉత్తరదక్షిణముగా నుండునటులు అష్టముగా ముడిచి కూర్చుండి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిను కుడికాలిఁబొటమన వ్రేలికి తగులునట్లుగా నుంచి కూర్చుండుట.

౪. ప్రకారాంతరము:—ఎకమపాదమును కుడితొడ క్రిందనునిచి కుడిపాదమును ఎకమతొడమీఁదనునిచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—రెప్పపాటు క్రమముగ తగ్గిపోవును-అపాన వాయువు ఊర్ధ్వగతి గలదియై శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

౫. సవనముక్తాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుడునకు ను ఎడమమడిమ యెడమపిఱుడునకును తగులునటులు స్పృష్ణణలము కిరుస్రక్కల నుంచి రెండు మోఁకాళ్లను దగ్గఱకు చేర్చి రెండుచంకలక్రిందికి వచ్చునట్లుగా చేసి రెండుచేతులచేత మోఁకాళ్లపై నుండి బంధము వేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయముందలి అపానవాయువు శశించును.

౬. వానుపాదసవనముక్తాసనము:—ఎడమకాలిమడిమ నడ్డముగా ముడిచి లింగస్థానమున నుంచి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిమ యెడమకాలిబొటమనప్రేలి కంటునటులుంచి కూర్చుండి కుడిమోఁకాలు కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి రెండుచేతుల బంధించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౭. ధీరాసనము:—రెండుమడిమలు గుదద్వారమునకిరు స్రక్కల నుంచి, రెండుమోఁకాళ్లను అగ్రభాగమున నేలకు తగులునటులు కూర్చుండి కుడియఱచేతిని ఎడమచంకను ఎడమ అఱచేతిని కుడిచంకను ఉంచవలెను.

ఫలము:—నిద్రానిష్ఠనాశన మగును.

౮. దక్షిణపాదసవన ముక్తాసనము:—వామపాదసవన ముక్తాసనమునకు సవ్యాచనస్యభేదము గాన కుడికి ఎడమ-ఎడమకు కుడి అని గ్రహించవలయును.

ఫలము:—సమమగును.

౯. శావీరగమనాసనము:—కుడికాలి మునివ్రేళ్లమీఁద కూర్చుండి శరీరభార మంతయు ఆ మునివ్రేళ్లయందుంచి కుడి మోఁకాలిని కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి ఆ మోఁకాలిని రెండుచేతుల కదియ కౌగిలించి యెడమకాలిని అడ్డముగా మడిచి

యెడమపాదము కుడిమీఁగాలిమీఁద నుంచి కూర్చుండుట-  
ఇది దక్షిణశ్వాసగమనాసనము-ఇట్లే సవ్యాసనవ్యముగఁ జేసిన  
వామశ్వాసగమనాసన మగును.

ఫలము:—వామాసనమందు వామశ్వాసయును దక్షి  
ణాసనమున దక్షిణశ్వాసయును చలించుచుండును. శ్వాసగతు  
లను మార్పుట కీయాసన ముపయోగించును.

౧౦. శబ్దీనుతానాసనము:—కూర్చుండి రెండుకాళ్లను  
చాచి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటమనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో  
ఎడమకాలిబొటమనవ్రేలిని పట్టుకొని, లలాటము మోకాలికి  
తగులునట్లుగా నుంచి మోకాళ్లు భూమిమీఁదనుండి పై కెత్త  
కుండ భూమికి అంటించి ఉండి భ్రామధ్యస్థానమును చూచుచు  
జాలంధరబంధమున కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్ననాడియందు ప్రవే  
శించును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్త మగును-కడుపు పలుచుగును.  
ఆరోగ్య మిచ్చును-ఈ ఆసనాభ్యాసముచేతఁ దచ్చ సుషుమ్న  
యందు ప్రాణవాయువు సులభమిగాఁ బ్రవేశింపఁజూచు  
గనుక దీని చక్షుము నభ్యసించవలెను.

౧౧. వాతాయనాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁ  
బడి యెడమకాలియడమ కుడిగజ్జయొద్దను, ఎడమమోకాలు  
కుడినీలమండయొద్దను నుంచి రెండుచేతులు హృదయమున  
చేర్చి భ్రామధ్యమున లక్ష్యముంచి ధ్యానించుచుండినిలయును.

ఫలము:—నిద్రాలస్యాదులు సశించి చిత్తము ఏకా  
గ్రత నొందును.

౧౨. మయూరాసనము:—రెండు అటచేతులు భూమి  
మీఁద ఆనించి, రెండుమోచేతులు నాభి కిరుసక్రమమున నుంచి

వానిభారముమీఁద శరీరము సంతయు లేవనెత్తి కష్టవలె వంకర లేక సరిగా భూమి కంటకుండ నుంచుట.

ఫలము:—గుల్మ-జలోదర-స్త్రీహ-వాతపిత్త-కఫాదిరోగములు నశించును. నిద్రాల్సములు త్వరలో నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధిని బొంది విషమిళితమయిన అన్నమును భుజించినను జీర్ణమై జబ్బు చేయకుండును.

౧౩. మత్స్యేంద్రాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీఁద నుంచి యెడమచేతిని వీపువైపునుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి కుడికాలిమడిమను పట్టుకొని-పిమ్మట నెడమకాలిమడిమ కుడిమోకాలికి తగులునటు లుంచి కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి వెలుపలనుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి యెడమపాదాంగుష్ఠమును పట్టుకొనునది. ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగ మార్చిన ప్రకారాంతర మగును.

ఫలము:—ఎట్టి ప్రచండరోగ మయినను నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధి నొందును; కుండలినీ ప్రబోధ మగును - నిద్ర యథోచితముగ నుండును. తాలుమూమునుండి ప్రవించు అమృతధార స్థిరమై యుండును. దీనిని పూర్వము మత్స్యేంద్ర, నాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గనుక దీనికి మత్స్యేంద్రాద్రాసన మని పేరు గలిగెను.

౧౪. కుక్కుటాసనము:—పద్మాసనమున కూర్చుండి పిక్కల తొడలసందునుండి రెండుచేతులను దూర్చి భూమి మీఁద మోపి ఆరెండు అటచేతులబలము సంతయు మోపి శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట.

ఫలము:—నిద్రాల్సములు నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధి

నొందును. అన్నము అతిత్వరగా జీర్ణమగును. నాడులయందు మలశుద్ధి అగును.

౧౫. గోరక్షాసనము:—ఎడమమడిమను నీవనికి వామ భాగమునను, కుడిమడిమను దక్షిణభాగమునను ఉంచి ఆమడి మలు ముందునకు వచ్చునట్లుగాను ప్రేళ్లు వెనుక కుండునట్లు గాను త్రిప్పి రెండు అటచేతులను వీపువైపున నుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి రెండుఅటకాళ్లను జోడించి జాలంధరబంధమున కూర్చుండి నాసాగ్రదృష్టి నొందుట.

ఫలము:—సకలరోగనాశన మగును. స్వప్నము నశించును-వీర్యపాతము శమించును - దీనిని గోరక్షనాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గాన గోరక్షాసనమని పేరుగలిగెను.

౧౬. భద్రాసనము:—వృషణములసమీపమున రెండు అరికాళ్లను జోడించి కూర్చుండి చేతులను సిద్ధానమందువలెనే యుంచుట.

ఫలము:—కఠినమైన ఆసనముల నభ్యసించినందువలన కలిగెడు శ్రమము ఈఆసనమువలన శమించి విశ్రాంతి నిచ్చును.

✓ ౧౭. ఊర్ధ్వపద్మాసనము:—అర్ధ పద్మాసనమునఁగూర్చుండి శిరస్సును భూమియందుంచిన రెండు అటచేతులమీఁద మోపి శరీరము నంతయు పై కెత్తి వణకకుండ నుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియును అపాన వాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును.

✓ ౧౮. అర్ధ పాదాసనము:—ఒంటికాలిమీఁద చక్కగా నిలిచి రెండవకాలిమడిమను మొనటిమోఁకాలియొద్ద ఆనించి రెండుచేతులను హృదయమున జోడించుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి తగ్గి శరీరమునకు బలమిచ్చును.

౧౯. పూర్ణపాదాసనము:— రెండుకాళ్లను భూమి మీఁద నుంచి వంకర లేకుండ సరిగా నిలువఁబడి రెండుచేతులను మోఁకాళ్లకు తగులునటులు సాచి యుంచుట.

ఫలము:—నిద్రానిద్రాస్యములు నశించును.

౨౦. దక్షిణాసనము:—కుడిచేయి తలక్రింద పెట్టుకొని కుడిచేత్తోగా ఒత్తిగిలి కాళ్లు సాచి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౨౧. శవాసనము:—వెలికిలగా భూమిమీఁద పరుండి రెండుచేతులను రెండుకాళ్లను సాచి యుంచుట. యోగా భ్యాసము చేసినపుడు కలిగెడిశ్రమను నివారించఁజేయును. విశ్రాంతి గలుగును-దీనినే మృతాసన మని కూడ వాడెదరు. ఇట్లే పరుండి చేతులు మోఁకాళ్లవై పునకు చాచుటకు బదులు గా శరీరమంతయు పునకు చాచినయెడల దండాసన మగును. వెలికిలకు బదులుగా బోరగిల పండుకున్నచో అధ్వాసన మగును.

౨౨. వామదక్షిణపాదాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిని వంకరలేకుండ ముందునకుచాచి రెండుచేతులను హృదయమున చేర్చి యుంచుట.

ఫలము:—కుడిశ్వాస నడుచుచు-ఇటులే యెడమపాదముమీఁద నిలువఁబడిన ఎడమ శ్వాస నడుచును.

౨౩. ధనుషాసనము:—రెండుకాళ్లు చాచి కూర్చుండి కుడిచేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని యెడమకాలిని కుడిచేవి కంటునటులును, కుడిపాదమును ఎడమచేవి కంటునటులును నంచి పట్టు

కొననలె-ఏకాలు నంచునో అదిగాక రెండవకాలిని చాచియే యుంచనలెను.

ఫలము:—ఆలస్యనాశన మగును-కుండలినీశక్తి ప్రబోధమగును-ఏపార్శ్వపుకాలును చెవివలకు లాగునో ఆపార్శ్వపునాడి ఊర్ధ్వగతి యగును.

౨౪. ద్విపాదశిరాసనము:—కూర్చుండి రెండుపాదములను మెడలమీఁద పెట్టి హృదయమునందు చేతులు జోడించి యుండుట-దీనిని పాశినీముద్ర అందురు. ప్రకారాంతరము. పైవలెనే రెండుపాదములను మెడలమీఁద నుంచి రెండుచేతులను భూమిమీఁద ఆనించి ఆబలముచేత శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట-దీనిని కొండలు వజ్రోళిముద్ర అందురు. ఏకపాదమే మెడమీఁద నుంచి కూర్చుండిన - వామపాదశిరాసన మనియు, దక్షిణపాద శిరాసన మనియు పేర్లు గలుగును.

ఫలము:— కుండలినీప్రబోధంబును బిందుజయమును అగును.

౨౫. స్థిరాసనము:—బాశిపెట్టు వేసికొని కూర్చుండి భూమిధ్వమందు లక్ష్య ముంచుట విశ్రాంతికర మగును.

౨౬. సృతాసనము:—రెండుచేతులను భూమిమీఁదవెలికిల వేసి జోడించి ఆ అటచేతులమీఁద శిరసును కుదురుగా నుంచి కాళ్ళను పైకి ఆకాశమార్గమున కెత్తి వంకరలేక స్థిరముగా నిలువబడి భూమిధ్వమందు చూచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రాణజయము శీఘ్రకాలములోనగును గాన ప్రాణాయామాభ్యాసి దీని నవశ్యముగ నాచరించుచుండవలెను. ఇటులే తక్కిండుగానుంచి పైకెత్తినకాళ్లను మోఁకాళ్ళయొద్ద



ముడిచి మడిమలు పిఱుదులకు తాకించి స్థిరముగా నుండినచో అర్థస్పృహసన మనఁబడును.

౨౭. చక్రాసనము:— వంగియుండి రెండుచేతులతోను రెండుపాదాంగుష్ఠములను పట్టుకొనియుండుట-దీనినే వర్తులాసన మందురు.

ఫలము:— ప్రాణవాయువును అహోగతియును అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి కుండలినీచ్రభోధ మగును.

౨౮. తాడాసనము :—నిట్టనిలువుగా రెండుపాదముల మీఁద నిలిచి రెండుచేతులను పైకెత్తియుంచుట.

ఫలము:— శ్వాసగతి మందగించును.

౨౯. దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము:—కుడికాలిమడిమ గుదద్వారమున కెడమభాగమునను ఎడమమడిమ కుడిభాగమునను ఉంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యనాశనము.

౩౦. ఊర్ధ్వస్థానపాసనము:—మొగ్గ వేసినట్లుగా రెండు చేతులను రెండుపాదములను భూమిమీఁద మోపి నడుమును తక్కినశరీరమును పైకెత్తి వెలకిల వంగియుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-అపానవాయువు హరించిపోవును.

౩౧. వామసిద్ధాసనము:—వామపాదమును నీవని యొద్ద నుంచి దక్షిణపాదమును చాచి యెదురుగా నుంచి కూర్చుండుట-ఇటులే దక్షిణపాదమును నీవనియొద్దనుంచి వామపాదమును ముందునకుచాచియుంచి కూర్చుండుటదక్షిణసిద్ధాసనమగును.

ఫలము:—కాళ్ళనొప్పలు పోవుచు-శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

32. స్వస్తికాసనము:—కుడిపాదము ఎడమకాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యనును ఎడమపాదమును కుడికాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యభాగమునను ఉంచి సిద్ధాసనమందు నలె రెండుచేతులునాభియొద్దనుంచి భ్రామధ్యమందులక్ష్యము నిలిపి జూబంధరబంధముగాఁ గూర్చుండవలయును.

ఫలము:—ఇది జపాదుల కుపయుక్తము-ఆరోగ్యకరము.

33. వివేకాసనము:—కుడిచేతిని ఎడమచంకకిందను, ఎడమచేతిని కుడిచంకకిందను ఉంచి భక్షితో నున్నట్లు నిలువఁ బడియున్నచో ఉత్థితవివేకాసన మనియును, ఇటులే చేతుల నుంచి స్వస్తికాసనమున కూర్చుండినచో స్థితివివేకాసన మని యు వాడెబడును.

ఫలము:—చిత్త శాంతి గలుగును.

34. తర్కాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోచేతులను రెండుతొడలమీఁద నానించి రెండలఱ చేతులమీఁద తలనుమోపి విచారణ చేయునటు లుండుట పూర్వతర్కాసన మనియును; స్వస్తికాసనమునఁగూర్చుండి యెడమ తొడమీఁద నెడమమోచేయి మోపి యెడమ అఱచేతిమీఁద తలను ఆనించి కుడిచేతిని కుడి తొడమీఁద మోపి కూర్చుండుట వామతర్కాసన మనియును; ఇటులే కుడిచేతిమీఁద తలను మోపి యెడమచేతిని ఎడమతొడమీఁదమోపిన దక్షిణతర్కాసనమనియును వాడెవరు.

ఫలము:—చిత్తైకాగ్రత గలుగును-విశ్రాంతి నిచ్చును.

35. నిశ్చాస్రాసనము:—రెండుకాళ్లను ముందునకు సరి గాఁజూచి కాళ్ళవ్రేళ్లు పైకి నిలువఁబడి ఉండునటులు మడిమల

భూమిమీఁద నానించి రెండు బొటమనవ్రేళ్ళను రెండు మడిమలను దగ్గఱదగ్గఱగా నుంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి నిలిచిపోవును- శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

31. అర్ధకూర్మాసనము:—మీఁగాళ్ళు నేలకు తగులునట్లును, మడిమలు పిఱుఁదులకు తగులునట్లును, మోఁకాళ్లు హృదయముక్రింద నుండి నేలకు అంటునట్లును, కాళ్లను ముడిచి ముందునకు బోర్ల పరుండి మోచేతులు మోకాళ్లకు తగులునట్లును, అఱచేతులతో నోటిని మూసి పరుండుట.

ఫలము:—ఇంద్రియజయ మగును-శ్వాసగతి తగ్గును.

32. గరుడాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడనుకాలిని కుడికాలిపై నుండి చుట్టి యెడనుకాలివ్రేళ్లను కుడిమీఁగాలిమీఁద నానించి రెండుచేతులను మెలిక వేసి త్రిప్పి రెండు అఱచేతులను జోడించి ఆ రెండుచేతుల వ్రేళ్ళతో ముక్కు మూసికొని నిలువఁబడి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్ననాడీ ప్రవేశ మగును-నిద్రాస్థిములు నశించును-చిత్తైకాగ్రత నిచ్చును.

ప్రకారాంతరము:—రెండు కాలివ్రేళ్లు-మోకాళ్లు నేల మీఁద మోపి రెండుమడిమలమీఁద పిఱుఁదుల నానించి కూర్చుండి రెండు అఱచేతులను వెలికిల ఉండునట్లుగా రెండుమోచేతులను మోకాళ్లమీఁద నానించి చేతులు సాచి నిశ్చికూర్చుండుట.

33. సింహాసనము :—నీచనియొక్క యెడమభాగమున కుడిమడిమయును- కుడిభాగమున ఎడమమడిమయును ఉంచి కూర్చుండి రెండు అఱచేతులను మోకాళ్లమీఁద నానించి

తోమ్ము విటిగి - నోరు తెటిచి నాలుకను బైటికి వ్రేలాడవేసి జాలంధరబంధముతో భ్రామధ్యమును చూచునది.

ఫలము:—బంధత్రయసిద్ధియు బలవృద్ధియు జరగరాగ్ని ప్రదీప్తియు నగును.

3౯. త్రికోణాసనము:—గొంతుకూర్పుండి కుడిమోచేతిని కుడిమోకాలిమీదను, కుడి అటచేతిని కుడికణతక్రిందను ఆచునట్లు కుడిచేతిని ముడిచి యుంచి, యెడమమోచేయి యెడమమోకాలిమీద నంటునట్లు ఎడమచేతిని చాచి కూర్పుండుట దక్షిణత్రికోణాసన మనియు, ఇట్లే యెడమ అటచేతిమీద ఎడమకణత నుంచి కుడిచేతిని చాచి యుంచి కూర్పుండుట వామత్రికోణాసన మనియు వాడెనరు.

ఫలము:—అపాసవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౪౦. ప్రార్థనాసనము:— ధీరాసనమునఁ గూర్పుండి మోకాళ్ల మీద నిలువఁబడి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చుట.

ఫలము:—నిద్రాల్సములు నశించును - కుండలినీత్ర బోధ మగును.

౪౧. పాదత్రికోణాసనము:—కుడికాలిమడిమ సీతనిని ఒత్తి కూర్పుండి యెడమమోకాలిని భూమిమీద మోపి యెడమపాదమును ఎడమరొండికి సమానుగా నెత్తి ఒక మూర దూరమున నిలిపి యుంచి సిద్ధాసనమందవలె చేతుల నాభివద్ద నుంచునది. దీనిని వామపాదత్రికోణాసన మందురు-ఇట్లే సవ్యా పసవ్యముగ కుడి యెడమల మార్చిన దక్షిణపాదత్రికోణాసన మందురు. వామాసనమందు వామనాడియు, దక్షిణాసనమందు దక్షిణనాడియు మందముగ చలించును. ఇట్లే రెండుమోకా

శ్లమీఁద నిలువఁబడి యెడమపాదమును ఎకమరొండికి సమము గను, కుడిపాదమును కుడిరొండికి సమముగను పైకెత్తి రొండికి ఒక్కొక్కమూర దూరముగ నుంచిన పూర్ణపాద త్రికోణాసన మందురు.

౪౨. భుజాసనము:—ఎకమకాలిమడిమను నీవనికింద నుండునటులు ముడిచి కుడికాలిమడిమ యెడమకాలిసీలమండ కంటునటులు నిలువుగా ముడిచి, కుడిమోచేతిని కుడిమోఁకాలిమీఁదను కుడిఅటచేతిని కుడిపిఱుఁదను అంటునటులు ముడిచి యెడమమోచేతిని ఎకమపార్శ్వమున నేలమీఁద మోపి యెడమ అటచేతిమీఁద గడ్డము నానించి యెడమనైపునకు ఒరిగి కూర్చుండిన వామభుజాసన మనియును, ఇటులే సవ్యాపసవ్యములుగ మార్చిన దక్షిణభుజాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమందు దక్షిణనాడియు, దక్షిణాసనమునందు వామనాడియు చలించుచుండును.

౪౩. హస్తాభయంకరాసనము:— స్వస్తికాసనమున కూర్చుండి కుడిచేతిని కుడిమోఁకాలినద్ద చిన్నద్ర పట్టి యెడమచేతిని ఊర్ధ్వభాగమున కెత్తి ప్రేళ్ళను నిలువుగా నుంచిన వామ హస్తాభయంకరాసన మనియును, ఇటులే కుడిచేతి నెత్తి యుంచిన దక్షిణహస్తాభయంకరాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసములు విపరీతగతిగ నడుచును.

౪౪. అంగుష్ఠాసనము:—ధీరాసనమునలె కూర్చుండి మోఁకాళ్లను నేల కానించక పై కెత్తి చేతులు హృదయమున జోడించి బొటమనప్రేళ్లమీఁద శరీరభారము నుంచి కూర్చుండుట-అపాసవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును. ఏకపాదాంగుష్ఠము

మీఁద శరీరభారము మోపి రెండవకాలిని మొదటితోడమీఁద నుంచిన వామాంగుష్ఠాసనము అగును.

౪౫. ఉత్కటాసనము:—ఉభయ పాదాంగుష్ఠములను భూమిమీఁద మోపి మడిమలు పై కెత్తి కుర్చీమీఁద కూర్చు న్నట్లుగా పిఱుఁదులను మోఁకాళ్లకుఁచరిగా నుండునటులు నంచి యుంచుట.

ఫలము:—శ్వాసము స్తంభించును-ప్రాణహాయవు సుషు మ్నయందు ప్రవేశించును.

౪౬. జ్యేష్ఠికాసనము:—నెలికలగా పరుండి రెండు కాళ్ళను చాచి దగ్గఱగా నుంచి రెండుచేతులను తలకు రెండు ప్రక్కల నంటునటులు పైకి సరిగా చాచి యుంచుట.

ఫలము:—వీశ్రాంతికరము.

౪౭. అర్ధపాదాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడి మను కుడిపిఱుఁదున కంటునటులుంచి కుడిమోఁకాలిమీఁద ఎడమమోఁకాలిని సంధించునటు లుంచి రెండుచేతులను వీఁపుకట్టున భూమిమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట వామార్ధపా దాసన మనియును, ఇటులే సవ్యావసవ్యముగ కూర్చుండిన దక్షిణార్ధపాదాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౪౮. హస్తభుజాసనము:—ఎడమకాలు ఎడమభుజము మీఁద నుంచి ముందునకు పాదము నచ్చునటులును, కుడికాలు కుడిభుజముమీఁదనుంచి ముందునకు కుడిపాదము నచ్చునటు లును చేసి రెండుచేతులతోను మెడను పట్టుకొని కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును. ఒక్కొక్కకాలు

మాత్రమే యిట్లుంచి పట్టుకొనినచో ఆయాహస్తభుజాసన మని వాడెదరు.

౮౯. వామవక్ర్రాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడిమను ఎడమతోడ క్రింద నుంచి యెడమకాలిని గూడ వంకరగా ముడిచి యెడమమడిమను ఎడమపిఱుదున కంటునటులుంచి, రెండుపాదములకు ఒక జేనేఁడుదూర ముండునటులు భూమిమీఁద నానించి స్వస్థికాసనమందులె చేతుల నుంచునది.

ఫలము:—ఆలస్యనాశనము.

✓౧౦. జాన్వాసనము:—ఎడమకాలినుడిమ గుదద్వారమునకు కుడిస్రక్కగా నుంచి కుడిమోఁకాలిని ఎడమమోఁకాలిమీఁద నునిచి కుడిమడిమ గుదద్వారమునకు ఎడమభాగమున నుంచి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చి కూర్చుండుట వామజాన్వాసన మనియును, విపరీతగతిని నిట్లే కూర్చుండిన దక్షిణజాన్వాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును. జరరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

౧౧. శాఖాసనము:—ఎడమపాదమును కుడిమోఁకాలిసందున నునిచి కుడిపాదమును ఎడమపిక్కమీఁద నునిచి చేతులను నాభివద్ద చేర్చి యుంచుట నామశాఖాసన మనియు, నిద్రయే విపరీతగతి చేసిన దక్షిణశాఖాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—ఆరోగ్యకరము.

౧౨. త్రిస్తంభాసనము:—ప్రార్థనాసనమున కూర్చుండి రెండుకాళ్ల బొటమన ప్రేళ్లను నేల నానించుటకు ఒదులుగా పైకెత్తి మడిమలు పిఱుదులకు తగులునటు లుంచుట.

ఫలము:—జతరాగ్ని శృద్ధి పొందును.

✓౫౩. పాదఅపానగమనాసనము:— శాఖాసనమునలె గూర్చుండి కుడిమడిమను నాభిప్రదేశమున నుంచుట దక్షిణపాద అపానగమనాసన మనియును, ఎకమమడిమ నుంచినచో వామపాద అపానగమనాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు బహిర్గత మగును.

౫౪. హస్తచతుష్కోణాసనము:—కుడిమడిమను గుద ద్వారమునం దుంచి కుడికాలు ముందునకు ముడిచి యెడమ మడిమను ఎకనుమోచేతినందునకు వచ్చునటులు ముడిచి పై కెత్తి రెండుచేతులను మెడమీఁద లంకెవేసి కూర్చుండుట వామహస్తచతుష్కోణాసన మనియు, ఇట్లే విచరీతగతిం జేసిన దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమున దక్షిణనాడియును, దక్షిణాసనమున వామనాడియు చలించుచుండును.

౫౫. కూర్మాసనము:—కుడిమడిమను గుదద్వారము నకు ఎడమభాగమునను, ఎకమమడిమను గుదద్వారమునకు కుడిభాగమునను ఉంచి గుదద్వారమును మూసికూర్చుండి రెండుచేతులను రెండు రొండలనద్దనుఉంచి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—అపానసహితవీర్యము ఊర్ధ్వగతి యగును. ఇంద్రియములు బహిర్గతము గాకుండును. శరీరమందు బలశృద్ధి అగును. దీనినే గోముఖాసన మని కొందఱు వాడెదరు.

౫౬. గర్భాసనము:—కుక్కుటాసనమునఁ గూర్చుండి లోపలికి దూర్చినచేతులతో మెడమీఁద లంకెవేసి పట్టుకొనుట గర్భాసన మనియు ఉత్తాన కూర్మాసన మనియు వాడెదరు.



ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-ఇంద్రియశాంతి లగును.

౫౭. ఏకపాదవృత్తాసనము:—వృత్తాసనముననుండి ఒక పాదముమాత్రము చాచి యుంచి రెండవపాదమును గజ్జలవద్ద ముడుచుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి లగును.

౫౮. ముక్తహస్తవృత్తాసనము:—రెండు అటచేతులను కుడిఅటచేతిని కుడిపార్శ్వమున ఎడమఅటచేతిని ఎడమపార్శ్వమున ఒకమూర దూరముగా నేలను మోపి యీ రెండుఅటచేతులకు నడుమను శీరము నుంచి తల క్రిందుగాను కాళ్లు ఊర్ధ్వముగాను ప్రాణము అధోగతిగ నుండునటులు తిన్నగా వంకర లేకనైనను చేతు లాధారములేక కేవలనిరాధారముగా నైనను ఉండుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి లగును.

౬౦. ద్విపాదపార్శ్వాసనము:—రెండుమోఁకాళ్లమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను కటిప్రదేశమునకు రెండుభాగముల నంటునటులు ముడిచి హృదయమున చేతులు జోడించి భ్రామధ్యమున లక్ష్య ముంచి నిలుచుట.

ఫలము:—అపాననాయువును, శుక్లమును ఊర్ధ్వగతి యగును.

౬౧. కందపీఠాసనము:—ద్విపాదపార్శ్వాసనమువలెనే మోఁకాళ్లమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను లింగస్థానము మీఁదుగా నాభివర్గఱ కందస్థానమున కంటునటు లుంచుట.

ఫలము:—ఇటులు రెండుపాదములచేత ౭౨ వేలనాడు లకు కూడ స్థాన మగు కందప్రదేశమును అదుముటచేత అన్ని

నాడులయందును మలశుద్ధి అగును. అపానవాయువు చక్కబడును. ఇందువలన విశేషోష్ణము కలిగి కుండలినీప్రబోధమై సుషుమ్నామార్గమందు ప్రాణవాయువు సంచరించును.

౬౨. ప్రాథపాదాసనము:—ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రింద నుంచి కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁద నుంచి కూర్చుండుట కుడిచేతితో చిన్నుద్ర పట్టి కుడిమోఁకాలినద్దను ఎడమ చేయి యెడమమోఁకాలినద్ద నుంచుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౬౩. ఉపధానాసనము:—కుడిప్రక్కను పరుండి కుడి కాలు కుడిచేయి చాచి యుంచి, యెడమకాలిని మెడమీఁద పెట్టి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి విపరీత మగును.

౬౪. ఉద్ధర్వపంయుక్తపాదాసనము:—వృత్తాసనమున తల క్రిందుగాను కాళ్లు మీఁదుగాను నిలిచి పైనున్నకాళ్లను గురదావరమునద్దకు ముడిచి తెచ్చి అక్కడ రెండుపాదములను శోడించి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియు అపానవాయువు ఉద్ధర్వగతియునై కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬౫. అర్ధశవాసనము:—శవాసనమునపరుండి రెండుకాళ్ళను వెరుకకుముడిచి రెండుపాదములను రెండు పిఱుదులక్రిందను ఉంచి రెండుచేతులను హృదయమున సంధించుట.

ఫలము:—మలాశయమునందలిమలము శీఘ్రముగా బైటికి వెల్లిపోవును. మలబద్ధవ్యాధి నాశనమగును.

౬౬. అపానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి కుడిచేతిబాటమనవ్రేలికి తక్కినవ్రేల్లకు మధ్యనున్న భాగముచేత

కుడి రొండిని ఎడమచేతి అయిదువ్రేళ్ళచేత ఎడమ రొండిని గట్టిగా నొక్కుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౭. యోనాస్యసనము:— సిద్ధాసనమునఁ గూర్చుండి యోనిముద్రను రెండుచేతులఁ బట్టుట.

ఫలము:—ఇంద్రియ ప్రాణచిత్తములు నిరోధమగును.

౬౮. మండూకాసనము:— రెండు మీఁగాళ్లు నేలకు తగులునటులును రెండుఅరికాళ్లతోను గురదావ్రమును కప్పి రెండుచేతులను మోఁకాళ్లమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౯. పర్వతాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులను పైకి శిరస్సుమీఁదికి సరిగా నెత్తి కరపుటము జోడించి యుంచుట.

ఫలము:—ఉదాసవాయువు బలవత్తర మగును.

౭౦. శోభాసనము:—బోర్ల పండుకొని తోమ్ముక్రింద రెండుహస్తముల నునిచి ముఖము నేల కంటకుండ పై కెత్తి కాళ్లు సాచి పరుండుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౭౧. కోకిలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండు మోచేతులను నేల నానించి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటమన వ్రేలును, ఎడమచేతితో నెడమకాలిబొటమనవ్రేలును పట్టుకొని యుండుట.

ఫలము:—కడుపు పలుచనై జఠరాగ్నిని వృద్ధి నొందించును.

౭౩. లోలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడి అటచేతిని కుడినైపునను, ఎడమచేతివ్రేళ్లను ఎడమప్రక్కను

నేలమీఁద నానించి యీరెండుచేతులమీఁద భారము నిలిపి శరీరమును భూమి కంటకుండ పై కెత్తుట.

ఫలము:—వాయువు చలనము దప్పి స్థిర మగును.

౨౪. ఉత్తమాంగాసనము:—లోలాసనమువలె గూర్చుండి చేతులను పార్శ్వములం దుంచుటకు బదులుగా నెదుట నుంచి వానిపైన శరీరభారము మోపి పైకి లేచుట.

ఫలము:—శరీరమందు చల్లదనము ఉత్పన్న మగును. కుండలినీస్రబోధ మగును.

౨౫. ఉష్టాసనము:—బోర్ల పరుండి మోకాళ్లను వెనుకకు ముడిచి పిఱుదుల కంటియున్న పాదములలో నెడమ పాదమును ఎడమచేతితోడను కుడిపాదమును కుడిచేతితోడను పట్టుకొని ముఖము పై కెత్తి పగండ్రుట.

ఫలము:—గమనశక్తి నృద్ధి అగును. యుధాత్మస్థులను సహించెడిశక్తి గలుగును.

౨౬. హంసాసనము:—మయూరాసనము వేసి అనంతరము రెండుపాదముల బొటమనవ్రేళ్ళను నేలను మోపి యుంచుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని నృద్ధి అగును. కడుపు కలుచనగును. అపానవాయువు బహిష్కృత మగును.

౨౭. ప్రాణాసనము:—కుడికాలిమడిమను ఎడమతొడ మీఁద నుంచి కుడిచేతిని కుడిమోకాలిమీఁద నానించి యెడమ అటచేతిని ఎడమపార్శ్వమున భూమిమీఁద మోపి యెడమమోకాలిని ఎడమభుజముమీఁద నుండునట్లును ఎడమపాదము లింగస్థానమున భూమిమీఁద నానునట్లును ఉంచి కుడి వైపునకు ఒరిగి కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతికి ఆకర్షింపబడును.

౭౮. కార్దుకాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడి చేతితో నెడమకాలిబొటమనవ్రేలునును, ఎడమచేతితో కుడి కాలిబొటమనవ్రేలునును పట్టుకొనుట.

ఫలము:—శరీరమందు ఉష్ణము తగ్గించును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతికి ఆకర్షింపబడును.

౭౯. ఆనందమందిరాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుదుకిందను ఎడమమడిమ యెడమ పిఱుదుకిందను ఉంచి కుడిమడిమను కుడిచేతితోను ఎడమమడిమను ఎడమచేతితోను పట్టుకొని రెండుకాళ్లవ్రేళ్ళనుమాత్రము భూమిమీఁద మోపి శరీరభారము దానిమీఁద ఆనించి గొంతుకూర్చుండవలెను.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౮౦. ఖంజనాసనము:—గోముఖాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుఅటచేతులను భూమిమీఁద మోపి వానిమీఁద శరీరభారమును మోపి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియగును.

౮౧. గ్రంధిభేదనాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోకాళ్లను దగ్గలకు చేర్చి రెండుచేతులతో లంక వేసి కుడిఅటచేతిని ఎడమమోచేతివద్దను, ఎడమ అటచేతిని కుడిమోచేతివద్దను ఉంచి స్థిరముగా కూర్చుండవలెను.

ఫలము:—కాళ్లయందు చేతులయందు నుండునాడల గ్రంథులు భేదింపబడును.

౮౨. సర్వాంగాసనము:—శవాసనమువలెపరుండి కంఠమువరకు శరీరమును భూమి కంటకుండ నూటిగా ఆకాశమునకు పై కెత్తినడుముక్రింద రెండుచేతులను ఆనించి ఆరెండుమో

చేతులు భూమిమీద మోపి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—ప్రాణాపానములగతి విపరీతముగనడిచి యేవిధమైన రోగములను పుట్టనియ్యక శరీరమును నారోగ్యముగ చేయును.

౮౩ సమానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠతర్జనుల మధ్యమములచేత కటి ప్రదేశమున రెండువైపుల నొత్తుచు రెండుచేతుల తర్జనులచేత నాభిప్రదేశమును గట్టిగా ఒత్తుచు నుండవలెను.

ఫలము:—సమానవాయువు బలవృద్ధి అగును.

౮౪. భజంగాసనము:—బోరగిల పండుకొని రెండుచేతులను నాభికిను ప్రక్కల నుంచి నాభివద్దనుండి పైభాగము భూమి కంటకుండు లేవనెత్తి నాభినుండి దిగువభాగము భూమి మీదనే ఆనించి యుంచవలెను.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును - జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును. సకలవిధరోగములు నశించును.

౮౫. పవనాసనము:—రెండుమోకాళ్ళమీద నిలువఁబడి సమానాసనమందువలె నాభిని రెండుతర్జనులతో నొత్తుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని ప్రదీప్త మగును.

౮౬. మత్స్యసనము:—వెలికిల పరుండి పద్మాసనము వేసి రెండుచేతులను శిరస్సుపైనుండి లంక వేసి స్తిమితముగా పరుండుట.

ఫలము:—మలశుద్ధి చేసి ఆరోగ్యము నిచ్చును.

## ౪. ప్రాణాయామ వివరము.

ప్రాణాయామ మనఁగా ప్రాణవాయువును సహజగతి నుండి మార్చి విపరీతగతి నొందించి నిరోధించుట. ఇందు పూర

కము-కుంభకము-రేచకము అని మూడు విధములైన సాధనములు గలవు.

పూరక మనఁగా:—వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చుట.

కుంభక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకి పోకుండ లోపలనే నిలుపుట.

రేచక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకు వెడల్చుట.

ప్రాణాయామసాధనము.

ప్రాణాయామమును సాధించుటకు ముందుగా నీదిగువ నుదాహరించుతీరున మూడువిధములైన ప్రాణాయామముల లో చెప్పినతీరున పూరక-కుంభక-రేచకముల సభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా కేవలకుంభకమునం దలవాటుపడి శీఘ్రకాలములోనే సమాధిస్థితి ప్రాప్తించును.

౧. ప్రథమప్రాణాయామము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి గురుభ్యాసము చేసి గురువుచెప్పినరీతిని ధూమ్రచ్ఛర్మము గలిగి తేజోవంత మయిన “యం” అను వాయుబీజమును ధ్యానించుచు, ఆబీజమును ౧౬ మాలు లుచ్చరించునంతకాలమునఱకు కుడిముక్కును మూసి యెడమముక్కుద్వారమున వెలుపలి వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండవలెను. ఇదే పూరకము-ఇట్లు పీల్చుట ముగించినతోడనే యెడమముక్కును గూడ మూసి “యం” అను బీజమును ౬౪ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలమునఱకు లోపలివాయువును వెలుపలికిరాకుండ నిరోధింపవలెను. ఇదే కుంభకము-ఇటులు కుంభకము ముగిసినవెంటనే యెడమ

ముక్కును మూసియే యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున లోపలి వాయువును “యం” అనుబీజము ౩౨ సార్లు లుచ్చరించునంత కాలమువఱకు వెలుపలికి నెన్నది నెన్నదిగా విడుచుచుండవలెను. ఇదియే రేచకము.

౨. ద్వితీయప్రాణాయామము:—నాభిస్థానమండలిఅగ్ని తత్త్వమును తేజోరూపముగ ధ్యాసించుచు “రం” అను అగ్ని బీజమును ౧౬ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు ఎడమముక్కును మూసి యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున వెలుపలి వాయువును లోపలికి పీల్చి కుడిముక్కును కూడ మూసి ‘రం’ అను బీజమును ౬౪ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు లోపలి వాయువును వెలుపలికి వెళ్ళకుండ నిరోధించి అనంతరము ఎడమ ముక్కునుమాత్రము తెరిచి తద్ద్వారమున ‘రం’ అను బీజమును ౩౨ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు లోపలి వాయువును వెలుపలికి నెన్నది నెన్నదిగా వెడలగొట్టవలెను.

౩. తృతీయప్రాణాయామము:—నానాగ్రమందు దృష్టి నిలిపి చంద్రబింబసమానమయిన కాంతిని ధ్యాసించుచు ‘రం’ అను బీజమును ౧౬ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలము రెండుముక్కులద్వారమున వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చి రెండు ముక్కులకూడ మూసి ‘రం’ అను బీజము ౬౪ మాటు లుచ్చరించినంతకాలము లోపలివాయువును పోకుండ నిరోధించి అనంతరము సృధివీత తత్త్వమైన ‘లం’ అను బీజమును ౩౨ సార్లు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు లోపలివాయువును రెండుముక్కులద్వారమున వెలుపలికి నెన్నది నెన్నదిగా వెడలించవలెను.

ఇట్లు మూడు విధములయిన ప్రాణాయామములను విడుచుకుండ దినమునకు ౮౦ చొప్పున నెలదినములవర్యంతము



అభ్యసించినయెడల ప్రాణాయామాభ్యాససిద్ధి కలిగి సమాధి స్థితి ప్రాప్తించును.

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కాలనిర్ణయము:— ప్రాతః కాలమున సూర్యోదయమునకుముందు ౧౫ ఘంటమొదలు సూర్యోదయానంతరము ౧౫ ఘంటవఱకును మధ్యాహ్నము ౧౦౫ ఘంటమొదలు ౧౫ ఘంట వఱకును సాయంకాలము సూర్యాస్తమయమునకు ముందు ౧౫ ఘంట మొదలు సూర్యాస్తమయానంతరము ౧౫ ఘంటవఱకును-అర్ధరాత్రము ౧౦౫ ఘంటమొదలు ౧౫ ఘంటవఱకును ఈ ప్రకారము వేళ ఒకటింటికి ౩ ఘంటలు చొప్పున నాలుగు వేళలకు సంక్రేందు ఘంటలకాలము ప్రాణాయామ మభ్యసించవలెను.

ప్రాణాయామ సంఖ్యావివరము.

ప్రాతఃకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,

మధ్యాహ్నకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,

సాయంకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,

అర్ధరాత్రమువేళ ౮౦ ప్రాణాయామములును,

మొత్తముదినమునకు ౩ ౨౦ ప్రాణాయామములు చేయ

వలెను.

ప్రాణాయామకాలమున ముక్కు మూయవలసినవిధము.

గృహస్థులు వానప్రస్థులు అయినయెడల కుడిచేతియొక్కబాటమనప్రేలితో కుడిముక్కును తక్కిననాలుగుప్రేళ్లతో నెడమముక్కును మూయవలెను. బ్రహ్మచారులు యతీశ్వరులయినయెడల కుడిచేతిబాటమనప్రేలితో కుడిముక్కును అనామిక కనిష్ఠికలతో నెడమరంధ్రమునును మూయుచు తర్జన మధ్యచుప్రేళ్లు ముక్కునకు తగులకుండ ముడిచి యుంచవలెను.

ప్రాణాయామమండలి తరగతులు.

కనిష్ఠప్రాణాయామము-మధ్యనుప్రాణాయామము-ఉత్తమప్రాణాయామము అని మూడు తరగతులు. అందు ఒకొక్క శకండ్లు. శకండ్లు. శకండ్లు.

కనిష్ఠప్రాణాయామమునకు పూరకం ౮ కుంభకం ౩౨ రేచకం ౧౬ మధ్యనుప్రాణాయామమునకు ,, ౧౨ ,, ౪౮ ,, ౨౪ ఉత్తమప్రాణాయామమునకు ,, ౧౬ ,, ౬౪ ,, ౩౨

పెక్కుగ్రంథములందు పూరక-కుంభక-రేచక ప్రాణాయామముల ప్రమాణములు మాత్రాపంచ్చతో తెలుపబడినవి. మాత్ర అనగా:—ఒంకారమును మగవ్యసరిమతో నుచ్చరించినంతకాలము గాని లేక-మోకాలిచుట్టు చేయి త్రిప్పి చిటిక వేసినంతకాలము గాని మాత్ర అనబడును. లెక్క చూచినచో నీమాత్రకును ఆసెకండ్లకును సరిపోవును.

ఇంక ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార-ధారణ-ధ్యాన-సమాధులకుఁగల తారతమ్య విందుఁ దెలుపబడును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందలికుంభకకాలమును ౬౪ సెకండ్లకు పండ్రెండు రెట్లు అనగా ౧౩ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ప్రత్యాహారిమగును. అట్టి ప్రత్యాహారిములు ౧౨ అగునేని అనగా ౨ ఘంటల ౩౪ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ధారణ అగును. అటువంటి ధారణలు ౧౨ అయినచో అనగా ౩౪ ఘంటలవఱకు కుంభించెనేని ధ్యాననిష్ఠత గలుగును. ఇటువంటి ధ్యానములు ౧౨ అయినయెడల అనగా ౧౫ దినములపర్యంతము అవిచ్ఛిన్నముగా కేవల కుంభకమందుండెనేని సమాధిస్థితి లభించిన దని గుర్తెఱుంగవలెను. ఇట్టి సమాధిస్థితియం దున్నవారిడే బాహ్యప్రపంచమందును, స్వశరీరమందును న్యక్తి లేక

కేవలము పరమాత్మదృష్టితో నుండి అచోక్షసాక్షాత్కారమును పొందినచో ఆజ్ఞానమువలన సర్వ బంధములనుండి విడువబడిన వాడై ఆత్మంతికదుఃఖరహిత స్త్రేయసపరచుపురుషార్థమగు మోక్షము నొందును.

ప్రాణాయామసిద్ధి గలిగినచో చిహ్నములు ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమున శరీరమున చెమట పుట్టినేని కనిష్ఠప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, కంఠము గలిగెనేని మధ్యమప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, ప్రాణవాయువు బ్రహరంధ్రమున చేరి భూమిపైనుండి లేచుట కుత్సహించి కప్పగంతులవలె శరీరచలనము గలిగినచో ఉత్తమప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియు గుర్తొంగవలయును.

అట్లు చెమట పుట్టినపుడు ఆచెమటను దేహమందే చేతితో రుద్దవలెను గాని గుడ్డతో తుడువఁగూడదు. విననకట్టితో వినరఁగూడదు. ఆచెమటను దేహమున రుద్దినయెడల దేహము చులకనగాను, దార్ధ్యము గాను ఉండి కాంతి నిచ్చును. గుడ్డతో తుడిచినను విసిరినను దేహమునకు నీరస మిచ్చును. అభ్యాసకాలమున క్షీరాజ్యములతో కూడిన అన్నమును మధ్యాహ్నము-రాత్రి భుజించుచుండవలెను. స్త్రీసంగము కూడదు-మార్గప్రయాణము అతిస్రంగము - కాయకష్టము - ఉపవాసము-నష్టింపవలెను.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమం దనుషింపవలసిన బంధములు:—ప్రప్రథమమున మూలబంధముతోఁ గూర్చుండి పూరకము చేసి పూరకాంతమున జాలంధరబంధముచేసి కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్యాణబంధమున రేచింపవలెను. ఇటులే ప్రతిసారి ప్రాణాయామమండలి పూరక-కుంభక - రేచకములకు

ముందుగా-మూలబంధ-జాలంధరబంధ - ఉడ్యాణబంధములను ఆచరింపవలయును.

ఇచట ఈబంధముల యుపయోగము:— మూలబంధమువలన లోపలివాయువును అధోముఖముగ పోకుండ నాపును. జాలంధరబంధమువలన లోపలివాయువును కంఠము దాటి పైకి పోకుండ నాపును. ఉడ్యాణబంధమువలన కడుపు లోని వాయువు సంతను ఊర్ధ్వముఖమున వెలుపలికి వెడలఁగ్రక్కును. ఈమూడు బంధములతోఁ జేసిన పూరక - కుంభక-రేచకములతోఁ గూడిన ప్రాణాయామమే కార్యకారి అగును. లేకున్న నిష్ప్రయోజనము.

అష్టవిధకుంభకనిరూపణము:— కుంభకములో - సహిత-సూర్యభేద-ఉజ్జయి, శీతలి - భస్మిక - భ్రామరి-మూర్ఛ-కేవల అని యెనిమిది విధములు గలవు.

౧. సహితకుంభకము:— ఇది సగర్భ మని-నిర్లగ్నమని రెండువిధములయిన ప్రాణాయామములుగ విభజింపబడినది. అందు సగర్భప్రాణాయామమున సాధనమందు చెప్పినట్లులు సుఖాసనమునఁ గూర్చుండి అకారమును ౧౬ మాఱు లుచ్చరించుచు పూరించి ఉకారమును ౬౪ మాఱు లుచ్చరించుచు కుంభించి మకారమును ౩౨ మాఱు లుచ్చరించుచు రేచింపవలెను.

ఇంక నిర్లగ్నప్రాణాయామ మనఁగా:— ఏబీజమునుకూడ నుచ్చరింపక కేవలము పూరక - కుంభక-రేచకములఁజేయుట. నిర్లగ్నప్రాణాయామముకంటె సగర్భప్రాణాయామము కోటి గుణిత మెచ్చు ఫలము నిచ్చును.

౨. సూర్యభేదకుంభకము:— మూలబంధపూర్వకమైన అసనమునఁ గూర్చుండి కుడిముక్కు రంధ్రముగు పింగళాద్వార

మున పూరించి జాలంధరబంధముచేత కుంభించి యెడమముక్కురంధ్రమగు ఇడాద్వారమున నెత్తుదిగా రేచించుట.

ఫలము:—ఇట్లు మాటిమాటికి ఆచరించుటవలన జఠరాగ్ని వృద్ధి అయి కుండలినీశక్తిని ప్రబోధించి మృత్యువును జయించును.

3. ఉజ్జయికుంభకము:—నోరుమూసి హృదయబలీయముచేత వెలుపలివాయువును రెండుముక్కులద్వారమున లోపలికి పూరించి పిన్చుట రెండుముక్కులు మూసి కుంభించి అనంతరము నోటిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—హృదయ స్థితమయిన వాయువు కంఠపర్యంతము వ్యాపించి సంచరించుచున్నట్లు అనుభవ మగుచు; కఫరోగములు, క్రూరవాయువులు- అజీర్ణము- ఆమవాతము- ఊయ- కాసజ్వరము - స్త్రీహ మొదలగు రోగములను నివారించును.

౪. శీతలకుంభకము:—పెదవులను నిలుపుగా పంచి నాలుకను రెండంగుళములపొడుపుగా వెలుపలకు వచ్చునటులు చాచి నోటితో వాయువును పూరించి నోరుమూసి కుంభించి పిన్చుట రెండుముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:—గుల్మ-స్త్రీహ- జ్వర- కఫ- పితృదిరోగములు నశించి తుత్త్విహాసల నణచి- విషము భుజించినను ప్రమాదము చేయకుండును.

అ నాంతరభేదము.

5. సీత్కారికుంభకము:—పూరకమందుమాత్రము నాలుకను దంతములలోపుగానే యిమిడ్చి ఆకుంచనము చేసి ఆ నాలుకచేత పూరించి తక్కిన కుంభకరేచకములు శీతలి కుంభకమువలెనే ఆచరించుట.

ఫలము:—ఇందువలన జిహ్వాయందు చల్లదనము పుట్టి వీర్యవృద్ధి గావించి స్త్రీసంగమమం దర్హతనిచ్చి- త్సుత్పిపాసలు- సిద్ధ్రాలసతలు లేకుండ జేసి శరీరమునకు బలము నిచ్చును. ఈ రెండును ఉష్ణకాలమం దభ్యసించిన శరీరమునకు చల్లనై ఆరోగ్య కరముగా నుండును.

౫. భస్మిక కుంభకము:—పద్మాసనాసీనుడై కూర్పుండి ఉదర-గ్రీవములను వంచక సరిగా నుంచి నోరు మూసి రెండు ముక్కులచేత పూరించి కుంభించకుండ వెంటనే రెండుముక్కుల ద్వారమున రేచించుట. విడువకుండ పూరక రేచకములు చేయుచు నెపుడు అలసటగా నుండునో అపుడు బంధత్రయ పూర్వకముగా సూర్యనాడిద్వారమున పూరించి - కుంభించి- అనంతరము చంద్రనాడిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—వాత-పిత్త-శ్లేష్మములు నశించి జఠరాగ్నిని వృద్ధి నొందించి కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬. భ్రాచురీ కుంభకము:—నోరు మూసి తాలుబలమున ముక్కులద్వారమున పూరక కుంభక - రేచకములఁ జేయుట. ఇటు లభ్యసించునపుడు కంఠముమొదలు నాసికాపర్యంతము వాయుపు భ్రమరనాదముతో సంచరించుచున్నటులు ద్యోతక మగును. ఇందువలన విశేషానందము కలుగును. ప్రకారాంతరాభ్యాసము కలదు. ఎట్లనఁగా:— నిశ్శబ్దకాలమగు అర్ధరాత్రునందు పద్మాసనమునఁ గూర్పుండి రెండుచేతులతో రెండుచేతులను మూసి నోరు బిగించి ముక్కులద్వారమున పూరక-కుంభక - రేచకములు చేయుట. ఇట్లాచరించుటవలన కుంభక కాలమునందు కుడిచేవియందు మొదట చిణి చిణి నాదమును తర్వాత క్రమముగా వంశనాదము - మేఘగర్జననా

దము - భ్రమరీనాదము - ఘంటానాదము-భేరీనాదము-మృదంగనాదము - దుందుభీనాదము - అనాహతనాదము - వినఁబడి తుదకు ధ్వని గలుగును. ఆధ్వని వినుచుండినచో జ్యోతిర్దర్శనమగును. అందు మనస్సు లీనమయిన శీఘ్రకాలములో సమాధి సిద్ధి పొందించును.

2. మూర్ఛాకుంభకము:—నోరు మూసి తాలు-కంఠ-హృదయముల యొక్క బలముచేత ముక్కులద్వారమున పూరించి జాలంధరబంధమున కుంభించి మనస్సును ఇతరపదార్థములనుండి తొలఁగించి భ్రామరధ్వనుండు నిలిపియుండి పిచ్చుట నెప్పుదిగా ముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:— ఇట్లభ్యసించుటవలన మనస్సునకు చలన శక్తి తప్పి మూర్ఛ నొందినట్లుగా నుండి ఆస్థ్యయందు క్రీడించును-ఇదియే యోగముయొక్క ఫలము.

ప్ర కా రా ం త ర ము.

ప్లావినీకుంభకము:—నాసికా-తాలు-కంఠ - హృదయములయొక్క బలీయముచేత నోటిద్వారమున పూరించి ఉదరమందు కుంభించి పిచ్చుట నెప్పుదిగా రేచింపవలెను. ఇందు వలన తామరాకువలె శరీరము నీటిపైన తేలునంత చులకనగా నుండి వాయుస్థిరత గలుగును.

౩. కేవలకుంభకము:—ఇదివఱలో చెప్పిన 2 విధములైన కుంభకముల నభ్యసించిన తర్వాత దీని సభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా సాధ్యమగును. ప్రాణాయామముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము ఈ కేవల కుంభకసిద్ధికొఱకే అయియున్నది. ఇది సిద్ధించినతరువాత ప్రాణాయామము సభ్యసింప సక్కుటయుండదు.

ఈ కేవల కుంభకమునందు పూరక రేచకములను ఆచరింపకుండఁగనే లోపలనున్న వాయువును వెలుపలికి పోనియ్యక వెలుపలివాయువును లోపలికిరానియ్యక లోపలివాయువు నున్నదాని నున్నట్టే నిలిపి యుంచుట. ఈ అభ్యాసమునకుఁ గాను మొదట నాచరింపవలసిన విధి యెట్లునఁగా:—మనుజుఁ యొక్క ప్రాయత్న మక్కఱలేకుండ స్వతహాగానే జరుగుచుండు పూరక-కుంభక - రేచకములలో వాయువు లోపలికి వెళ్లునపుడు “సో” అను శబ్దమునఁ బ్రవేశించి మరల వెలుపలికి వాయువు వెళ్లునపుడు “హం” అను శబ్దముతో నెడలుచుండును - ఈ రెండు ధ్వనులయొక్క కూడికయే “సోహం” అనుశబ్ద మగును. ఇదియే అజపామంత్రము-దీనిని జపించుటయే అజపాగాయత్రి అనెదరు-కాన నీఅజపామంత్రనిరూపణమును దానితో ధ్యానించువిధానమును ఏతత్కాలమందలి వాయుచలన నిర్ణయమును దెలుపఁబడును.

అజపామంత్రవిధానము:—ప్రతిమానవునికి అనుదినము సూర్యోదయము మొదలు తిరిగి సూర్యోదయమునఱకు “సోహం” అను రెండు అక్షరములతోఁ గూడిన అజపామంత్రము ౨౧, ౬౦౦ లు సాధుఁగుచుండును. అయినను దీనిని పెక్కుండు గుర్రెఱుఁగకయే యుందురు-దీనిని గుర్రెఱిఁగిన యోగులు ౨౧, ౬౦౦. లు పర్యాయములలో చేతనైనంతనఱకు వేగమును తగ్గించుటకై ప్రయత్నించి తుదకు శ్వాసము తగ్గిపోయి కేవల కుంభకమునకుఁ దెట్టురు-ఇందుకు శ్వాసగతిని దెలిసికొనుట కర్తవ్య మగుటచే నందుఁ దెలుపఁబడును.

శ్వాసగతినిర్ణయము:—సాధారణముగా మానవునియొక్క సరిమాణము ౬ అడుగులు. అనుదినము సాధారణముగా



ఠేచించునపుడు ౯ అంగుళములపర్యంతము వెలుపలికి వ్యాపిం  
 చుచుండును. గానముచేయునపుడు ౧౨ అంగుళములును భుజం  
 చునపుడు ౧౫ అంగుళములును నడుచునపుడు ౧౮ అంగుళ  
 ములును నిద్రించునపుడు ౨౨ అంగుళములును మైథునకాల  
 మందు ౨౭ అంగుళములును శరీరకష్టము చేయునపుడు అంత  
 కంటె అధికముగానును వెలుపలికి వాయువు వెడలి వ్యాపించు  
 చుండును. కాబట్టి యీశ్వారాని గుర్తెఱిగి యేకార్యమును  
 చేయకుండ నెత్తునిగా కూర్చున్నపుడు వ్యాపించు ౯ అంగుళము  
 లప్రమాణమును ఎంతతక్కువగా తగ్గించిన అంత యెక్కువకా  
 లము జీవించి దీర్ఘాయుష్యవంతుఁ డగు నని తెలియునది-ఇట్లు  
 క్రమక్రమముగా శ్వాసగతిని తగ్గించగా తుదకు శ్వాస నిలిచిపో  
 యి కేవల కుంభకమగును-ఈ అజపామంత్రము నిమిషమునకు  
 ౧౫ సార్లు జరుగుచుండును- యోగియైతవాఁడు శ్వాసగతిని  
 తగ్గించినచో నిమిషమునకు ౩౦ సార్లు లగుచుండును - అప్పుడు  
 మనోన్మత్తానిత్య-లేక అమనస్కయోగము నొందును - ఈ కేవల  
 కుంభకమును ప్రతిమూఁడుగంటల కొకసారిచొప్పున దినమున  
 కు ౮ పర్యాయము లాచరించుచుండవలెను - వీలులేనియెడల  
 ఉదయము - మధ్యాహ్నము - సాయంకాలము - అర్ధరాత్రము  
 తెల్లవాలుజామున అభ్యసించవలెను. అంతనటకు శక్తి చాలని  
 యెవల ఉదయము మధ్యాహ్నము సాయంకాలము మున్నూ  
 లు ఆచరింపవలెను. ఈ కేవల కుంభకాభ్యాసము బాగుగా  
 అగునటకు అజపామంత్రము జపించు చుండవలయును. “సో  
 హం” అను అజపామంత్రము దినమునకు ౨౧,౬౦౦ సార్లు  
 జప మగునని చెప్పబడెను.

దానివివరము:—మూలాధారమున, ౬౦౦ లును- సావ్య ధిష్ఠానమున ౬౦౦౦ లును - మణిపూర్వకమున ౬౦౦౦ లును- అనాహతమున ౬౦౦౦ లును విశుద్ధచక్రమున ౨౦౦౦ లును- ఆక్షయచక్రమున ౧౦౦౦ లును జరుగుచుండును.

ఈషట్చక్రముల వివరము ధ్యానస్మరణమందుఁ దెలుపఁబడుచున్నది.

## ౫. ప్రత్యాహారము.

౧౩. ప్రత్యాహారము చతుర్థయామానంతరము సూర్యునికాంతి అంతరించి పోయినట్లులు- యమ- నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామముల సభ్యసించినతరువాత ప్రత్యాహారసమయమున మనోవికారము లన్నియు అంతరించియుండును.

ప్రత్యాహార మనఁగా:—స్వభావసిద్ధమైన వ్యాపారము నుండి మరలించి వేటొక వ్యాపారముచందుఁ బ్రవేశపెట్టుట. ఇచట యోగసంబంధమునకు జ్ఞానసంబంధమునకు ప్రత్యాహారవిధము నర్థింపఁబడును.

అందు యోగసంబంధ మెట్లనఁగా:—తామమూలము నందలి చంద్రకళాయుక్తమై అధోముఖముగల విశుద్ధచక్రము నుండి స్రవించెడి అమృతధార నాభిస్థానమందలి సూర్యకళయగు జఠరాగ్నియుక్తమై ఊర్ధ్వముఖముగల మణిపూర్వచక్రమునందు పడి హరించిపోవుట స్వభావసిద్ధమై యున్నది. యోగి యైవవాఁడు విచరీతకరిణిముద్రదావీరమున విశుద్ధచక్రమును ఊర్ధ్వముఖముగాను మణిపూర్వచక్రమును అధోముఖముగాను చేసి అనంతరము విశుద్ధచక్రమునుండి స్రవించు అమృతధారను

మణిపూరకమందలి జతరాగ్నియందు పరిమళమందలి ఆ అమృతమును తా ననుభవించుచు చిరకాలజీవియై పరమాత్మచింతన చేయు సమర్థుడగును. ఇదియే యోగసంబంధమైన స్రత్యాహారము.

ఇంక జ్ఞానసంబంధమైన స్రత్యాహార మేమనగా:—ఇది పాతాళో నభ్యసించియున్న యమనియమములవలన నైరాగ్యమును-ఆసన ప్రాణాయామములవలన శరీరాకోగ్యపూర్వకమైన చిత్తైకాగ్రతయు ప్రాప్తించి యుండటచేత నిపుడు పరమాత్మచింతనము చేయు శక్తిగలవాడై నిశ్చలవృత్తితో తత్త్వవిచారము చేయనగును.

అదెట్లనిన:—ఈనానారూప స్రపంచమంతయు పృథివ్య పైజోవాయ్వాకాశము లనెడి పంచమహాభూతములనుండి పుట్టి నదనియును - ఆపంచమహాభూతములు శబ్దస్పర్శరూప రసగంధములనెడి పంచతన్మాత్రలవలనఁ గలిగిన దనియును, ఆపంచ తన్మాత్రములు శ్రోత్రాక్షి చక్షుర్జ్ఞానావృణాము లనెడు పంచ జ్ఞానేంద్రియములవలన తెలిసికొనఁగలిగితి మనియును ఆపంచ జ్ఞానేంద్రియములకు వ్యాపారశక్తి మనస్సహాయమువలనఁ గలుగుచున్న దనియును దెలిసికొని వీని కంతటికి కారణము మనస్సని గురైఱుగవలయును.

పిచ్చుట సీమనస్సు జడ మగుటచేత దీని కిట్టిశక్తి గలిగించినది జ్ఞానశక్తియని నిశ్చయించి, ఆజ్ఞానశక్తిగూడ సుషుప్త్యవస్థయందు నిర్వాప్యపారము గలిగియుండుటచేత దానికి సాక్షి యగువాఁడొకఁ డున్నాఁడనియును అట్టిసాక్షిభూతుడే పరమాత్మ యనియు తెలిసికొని తాను జాగ్రదవస్థలో నుండినపుడు శ్రోత్రేంద్రియమువలన వినునట్టి ప్రియప్రియవాక్యములు

ను, ఘ్రీణేంద్రియమువలన వాసనచూచునట్టి సుగంధ దుర్గంధపదార్థములును, నేత్రేంద్రియమువలనఁ జూచునట్టి మేధావ్య మేధ్యపదార్థములును, త్వగింద్రియమువలన స్పృశించునట్టి మృదుకఠిన శీతోష్ణపదార్థములును, జిహ్వేంద్రియముచేత రుచి చూచునట్టి కటులఱణాది పదార్థములును వీనినన్నిఁటిని పరమాత్మస్వరూపముగా భావించి స్వభావస్థితియైన ఇష్టానిష్టముల నుండి మనసునుమరలించుట జ్ఞానసంబంధమైన ప్రత్యాహారము.

## ౬. ధారణ.

౧౪. ధారణ:—ధ్యానాభ్యాసము చేయుటకు ముందు ప్రాణచిత్తములను తన కిష్టమయిన స్థానమున నిలుపుట ధారణ యనఁబడును. ఈ ధారణలో స్థూలధారణ యని సూక్ష్మధారణ యని రెండువిధములు. అందు స్థూలధారణలో పృథివీధారణ-అంభసిధారణ ఆగ్నేయధారణ వాయువీధారణ ఆకాశధారణ అని అయిదువిధములు.

౧. పృథివీధారణ:—లకారబీజము గలిగినటువంటిది యు, పఃపురంగు గలిగినటువంటిదియు, చతుష్కోణము గలిగినటువంటిదియు, బ్రహ్మయే అధిపతిగాఁ గలిగినటువంటిదియు అగు పృథివీతత్త్వమును హృదయమునందు ధ్యానించి ౨౪ ఘంటావఱకు కేవల కుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయువును నిరోధించియుండుట.

ఫలము:—పృథివీతత్త్వజయమై భూమియందలి పదార్థములవలన మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

౨. అంభసిధారణ:—వకారబీజము-కుందపుష్పవర్ణము-అర్ధచంద్రాకారము-విష్ణు వధిపతి-గల జలతత్త్వమును కంఠము

నందు ధ్యానించి ౨౫ ఘంటలవఱకు కుంభకముద్వానమున ప్రాణ వాయువును నిరోధించుట.

ఫలము:—జలతత్త్వజయ మయి జలభూతభయము లేక సుఖముగానుండును.

౩. ఆగ్నేయధారణ:—రకారము-రక్తస్థము-త్రికోణాకారము-రుద్రాధిపతి-తాల్పాస్థానముగల అగ్నితత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౫ ఘంటలవఱకును కేవలకుంభకముద్వానమున ప్రాణవాయునిరోధము చేయుట.

ఫలము:—అగ్నితత్త్వజయ మయి అగ్నివలన నెట్టి భయము లేక నిద్రయముగా నుండును.

౪. వాయవీధారణ:—యకారబీజము - కృష్ణవర్ణము-వర్షలాకారము - ఈశ్వరదేవత-భూమధ్యస్థానముగల వాయుతత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౫ ఘంటలవఱకు కుంభించి ప్రాణ నిరోధము చేయుట.

ఫలము:—వాయుతత్త్వజయ మయి వాయువునందు సంచారము చేయఁగలుగును.

౫. ఆకాశధారణ:—హకారబీజము-నీలవర్ణము - నిరాకారము-సదాశివదేవత-బ్రహ్మరంద్రస్థానము-గల ఆకాశతత్త్వమును ధ్యానింపుచు ౨౫ ఘంటలవఱకును కుంభించి ప్రాణనిరోధము చేయుట.

ఫలము:—ఆకాశతత్త్వజయ మయి మహాప్రళయము వల దైనను మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

ప్రకారాంతరము:—పాదాదిజానుపర్యంతము శృంగిషీస్థానముగను, జానాద్విగుదపర్యంతము జలస్థానముగను, గుదాది హృదయపర్యంతము అగ్నిస్థానముగను, హృదయాదిభూమధ్య

ఈ సంచికకు అనుబంధము.

సస్వరాంధ్రప్రయోగముగల

## మత గ్రంథములు

- ౧ తెత్తికీయస్నార్తబ్రాహ్మణ నిత్యకర్తా  
ప్రకము. దీనియందు స్నాన, సంధ్య, బే  
పాసన, వైశ్వదేవ, బ్రహ్మయజ్ఞ, ఫాలీ  
పాకాద్యత్యానశ్యకములగు ౪౦ విష  
యములుగలవు. అట్టబైండు ౨ ౦  
డిటో డిటో కిత్తాబైండు ౨ ౮
- ౨ సంధ్యావందనముమాత్రము. ప్రాణా  
యామ, ఆచమన సంకల్పాది సకలవిష  
యములు ఆత్మవిద్యావిలాసముగలది ౦ ౪
- ౩ తీర్థశ్రాద్ధమహాలయవిధులు ౦ ౧౨
- ౪ గౌరీతులసీసంతానగోపాలపూజలు :-  
స్త్రీపురుషులందఱకు అత్యావశ్యకమైనది ౪
- ౫ సదాచారము, సూర్యోదయము మొద  
లుకొని రాత్రి నిద్రించువఱకు చేయ  
వలసిన సకలవిషయములు, వైద్య,  
ధర్మశాస్త్ర వచనముల నుదహరించి  
సాంధ్రతాత్పర్యముగ వ్రాసినారము. ౧ ౮  
డిటో డిటో కలికోబైండు ౧ ౧౨

౬ మంత్రపుష్పత్రయము:—విద్యారణ్య  
భాష్యాంధ్రటీకాతాత్పర్య స్వరసమన్వితము ౦ ౪

౭ సూర్యసమస్కారమంత్రములు. డిటో ౦ ౪

౮ పైతృమేధికప్రయోగము. ధర్మశాస్త్ర  
కారికా సమేతము, అపరప్రయోగము  
నందుగలసకలవిధభేదములు. ఈగ్రంథ  
మునందు తేటతెల్లముగవ్రాయబడినవి ౦ ౪

౯ విఘ్నేశ్వరపూజా పుణ్యాహవాచసము  
లు:—సస్వర, ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసమ  
న్వితములు. విష్వక్సేనపూజనయుగలదు ౦ ౪

ఈ సస్వరాంధ్ర టీకాతాత్పర్యములతోను  
ధర్మశాస్త్రచర్చలతోడను ఈక్రిందిగ్రంథములు ము  
ద్రింపబడుచున్నవి. వలయువారు ముందుగా దరఖా  
స్తుచేసికొనవలయును.

౧ స్నానమంత్రములు (అచ్చులోనున్నవి.)

౨ సంధ్యావందనము ”

౩ ఔషాసనహోమము ”

౪ త్రిసుపర్ణమంత్రములు ”

౫ వైశ్వదేవమంత్రములు ”

౬ మహాసంకల్పము ”

౧౦ సనత్కుజాతీయము, శంకరభాష్యాంధ్ర  
టీకాతాత్పర్యసమన్వితము ౧ ౦

- ౧౧ హయగ్రీవస్తోత్రాదికము:సహస్రనామ  
సమన్వితము, బెల్లంకొండ రామారా  
యకవీంద్రకృతము ౦ ౫
- ౧౨ యోగవాసిష్ఠరత్నములు, సతాత్పర్యము ౦
- ౧౩ సహధర్మిణీచర్య, వాత్సాయనకామ  
సూత్రసముద్భృతము, సతాత్పర్యము ౦ ౪
- ౧౪ లావణ్యమయి, సంస్కృతనవల ౦ ౩
- ౧౫ నిత్యకర్మాష్టకపరిశిష్టము, సముద్రస్నా  
నాది ౮ విషయములుగలది ౦ ౪
- ౧౬ నియోగిమతసిద్ధాంతదీపిక ౦ ౮

## వచన గ్రంథములు.

- ౧౭ ముప్పదియిద్దఱుచుంత్తులచరిత్రము—  
ఆంధ్రదేశమునందు వితరణ, శౌర్య,  
గాంధీర్యాదికముచేత ప్రసిద్ధినందిన రా  
యన భాస్కర, ఖిష్ణతిక్కనాది ౩౨  
మంత్రశిఖామణులచరిత్ర, ఆయాకాల  
మునందు ఆమంత్రులనుగూర్చి చెప్పిన  
రత్నములనంటి చాటుపద్యములు దా  
దాపు ౩౦౦ ఇందుగలవు. వేలకొలది  
గ్రంథములు అప్పుడుపోవుచున్నవి ౦ ౧౨
- ౧౮ ఈశ్వరదర్శనము, సగుణోపాసనమును  
గూర్చి వ్రాయబడిన శాస్త్రీయగ్రంథము ౦



౧౯ ఆర్యవిద్యారహస్యము, భరతఖండము  
నందు సుప్రసిద్ధిగల వేదములు ౧౮ పు  
రాణములు, ౬౪ విద్యలు, షడంగము  
లు మున్నగువిద్యలయొక్క సమగ్ర  
చరిత్రము ౧ ౦

౨౦ వేదాంతచంద్రిక, ఆత్మచైతన్యమాత్ర  
స్వరూపముగా గలదనువిషయము శ్రీ  
తియ్య క్త్యనుభవములచేత వ్రాయబడినది ౮

౨౧ తైత్తిరీయార్థపారిజాతము ౦ ౮

౨౨ సంఖ్యార్థనామప్రకాశిక, సకలశాస్త్ర  
ములకు చేరిన పారిభాషికపదములనిఘం  
టువు ౧ మొదలుకొని ౧౦౮ వఱకుగల  
సంఖ్యాక్రమముగ వ్రాయబడినది. అం  
దఱకు అత్యుపయోగము ౧ ౦

౨౩ బ్రహ్మపురాణము సవిమర్శము, పురా  
ణసంగ్రహోపశియొక్క ప్రథమగుచ్ఛముం ౫

౨౪ మతదర్పణము, చారావృక, జైన, బౌ  
ద్ధాది వేద బాహ్యమతములయొక్కయు,  
దైవీత, అదైవీత, విశిష్టాదైవీతాది వై  
దికమతములయొక్కయు వివరణము ౦ ౪

౨౫ మనోవికాసము:-వాసనలు, మనోవశ్య  
ము మొదలగువానినిగూర్చి విపులముగ  
వ్రాసినగ్రంథము ౦ ౩

- ౨౬ శాస్త్రీయసంస్కారములు, వానియా  
వశ్యకత ౦ ౫
- ౨౭ గోత్రప్రవరసంగ్రహము:—ఆపస్తంబ,  
ఆశ్వలాయన, భోధాయన, కాత్యాయన,  
లోగాక్షి, వైఖానస, హిరణ్యకేశీయ,  
ప్రవరసూత్రములను, మత్స్యపురాణమును  
పరిశీలించి సకలవిధప్రవరలు,  
గోత్రగణములు, ఏయేగోత్రములవారు  
ఏయేగోత్రముల వివాహముచేసికొనకూడదు  
మున్నగు విషయములున్నూ చక్కగ గ్రహాసినారము ౦ ౮
- ౨౮ కై వల్యనవనీతము, టీకాతాత్పర్య విశేషార్థసమన్వితము ౧ భాగము ౫న కూర్పు ౮  
డిటో కలికోబైండు ౩ ౦  
డిటో ౨ వ భాగము ౧-౦ డిటో కలికో ౨ ౮
- ౨౯ ఒంటిమిట్ట రఘువీరశతకము, అయ్యల  
రాజ త్రిపురాంతకమహాకవిప్రణీతము ౦ ౪
- ౩౦ త్రినర్గప్రదీపిక, అర్థకాండమాత్రము ౨ ౦
- ౩౧ నియోగిరత్నభూషణము ౦ ౬

## ఆంధ్రగ్రంథములు.

- ౧ ఆంధ్రభాగవతము, సద్యకావ్యము ౬ ౦  
డిటో మేలుప్రతి ౨ సంపుటములు ౮ ౦

౨	ఆంధ్రభారతము, ఆదిసభాపర్వములు	౨	౪
౩	డిటా ఆరణ్యపర్వము	౨	౪
౪	డిటా విరాటోద్యోగపర్వములు	౨	౪
౫	డిటా భీష్మద్రోణపర్వములు	౨	౪
౬	డిటా కర్ణశల్యసౌప్తికపర్వములు	౨	౪
౭	డిటా శాంతిపర్వముమాత్రము	౨	౪
౮	డిటా అనుశాసనాది ౬ పర్వములు	౨	౪
౯	భాస్కరరామాయణము, మేలుప్రతి	౪	౦
౧౦	ఉత్తరరామాయణము	,,	౨ ౪
౧౧	గోపినాథరామాయణము	౫	౮
౧౨	రంగనాథరామాయణము, ద్విపద	౩	౮
౧౩	మార్కండేయపురాణము	౧	౧౨
౧౪	శృంగారనైషధము, శ్రీనాథునిది	౧	౬
౧౫	కాశీఖండము	,,	౧ ౧౨
౧౬	కళాపూర్ణోదయము	౨	౪
౧౭	అచ్చతెనుగురామాయణము	౧	౧౦
౧౮	చంద్రరేఖావిలాపము, కూ. జగ్గకవిది	౦	౧౪

టీ కా తా త్ప ర్య ము లు గ ల

ఆంధ్రగ్రంథములు.

౧౯	వసుచరిత్రము, టీకాతాత్పర్యసహితం	౩	౮
౨౦	వసుచరిత్రవిమర్శనము	౧	౦

౨౧ మనుచరిత్రము	,,	౨	౦
౨౨ ఆముక్తమాల్యద	,,	3	౮
౨3 హరిశ్చంద్రనలోపాఖ్యానము	,,	౨	౮
౨౪ రాఘవపాండవీయము	,,	౨	౪
౨5 పాండురంగమాహాత్మ్యము	,,	౨	౦
౨౬ శృంగారనైషధము	,,	౬	౦
౨7 విజయవిలాసము	,,	౨	౦
౨౮ సారంగధరచరిత్ర	,,	౧	౮
౨౯ సీతారామాంజనేయము	,,	3	౮
3౦ ఆంధ్రనిఘంటుత్రయము	,,	౧	౦
3౧ విష్ణుపురాణము	,,	౧	౮
డిటా కలికోబైండు		౧	౧౨
3౨ వేమనపద్యములు(3౬౦౦)	,,	3	౮
33 భాగవతం, సప్తమస్కంధము	,,	౧	౮
3౪ భక్తవిజయము		౫	౦
35 ఆంధ్రవచనభాగవతము	౮ సంపుట		
ములు, కలికోబైండు		౧౦	౦
డిటా వావిళ్ల వారిది.		2	౦
3౬ ఆంధ్రవచనరామాయణము	3 సంపు		
టములు, కలికోబైండు		౧౨	౧౨
డిటా అట్టబైండు		౧౧	౦
37 త్యాగరాయకీర్తనలు, చక్కనికూర్పు			
చరిత్రతో సహా		3	౦

౩౮ సంగీతప్రదాయిని	౩	౦
౩౯ గాంధర్వకల్పపల్లి	౨	౮
౪౦ గానభాస్కరము	౭	౦
౪౧ బసవరాజీయము, సటీకము	౭	౦
౪౨ వైద్యచింతామణి ౨ సంపుటములు	౧	౦
౪౩ రసయోగగత్నాకరము	౧	౦
౪౪ గురుగీతాసారము	౩	౦
౪౫ సీతారామాంజనేయము	౩	౮
౪౬ భగవద్గీత రామానుజభాష్యముననుస రించి విపులముగ వ్రాయబడిన టీకా తాత్పర్యవిశేషార్థములు గలది	౩	౦
౪౭ శతకరత్నావళి	౨	౦
౪౮ మరకతనల్లి నవల కాలిగో	౦	౧౪
౪౯ మర్బత్ పాకరత్నావళి	౦	౬
౫౦ వైద్యవిధానము కాలిగో	౦	౧౨

ఇతర సంస్కృతాంధ్రగ్రంథములున్నా వల  
యువారు:—

౧. క. మార్కండేయశర్మ,

కీల్ పాకు, మదరాసు; లేక

౨. శ్రీ. డి. కోటిశ్వరశర్మశాస్త్రి,

అరండలుపేట, గుంటూరు అనిగాని వ్రాయవలెను.











